ناتەواوییە جنسییەکان و چارەسەرکردنیان

بە خۆراک

شهریار یاربخت

و / هێرش محمد ابراهیم



نۆیەم چاپ
((بەلێ زیاد کردن))
٢٠١٠ هەولێر



ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: ناتەواوییە جنسییەکان و چارەسەرکردنیان بە خۆراک
بابەت : کۆمەڵایەتی
نووسینی : شهریار یاربخت
وەرگێڕانی لە فارسییەوە : هێرش محمود سەنگەسەری
تایپ : هونەری محمد صۆفی
کۆمپیوتەر : نووسینگەی هیوا
نۆرەی چاپ/ چاپی نۆیەم / ٢٠١٠
شوێنی بڵاوکردنەوە: ((کتێبخانەی حاجی قادری کۆیی))

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٦٤)ی ساڵی (١٩٩٩)ی پێدراوە.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە
هەولێر - کوردستان - عیراق
(٠٧٥٠٤٦٧١٣٩٤ / ☎ - ٠٦٦٢٢٢٣٨٦٨)

شهریار باربخت

ناتەواوییە جنسییەکان و چارەسەرکردنیان بە خۆراك

وەرگێڕانی لەفارسیەوە

هێرش محمود سەنگەسەری

چاپی نۆیەم

(بە لێ زیاد کردن)

٢٠١٠



پێشەكی نوسەر

زۆر لە گەنج و لاوان هەن هەركاتێ بیر لەژن هێنان دەكەنەوە، چەند مانگێك لەسەر یەك لەبیری ئەوەدان كەنەبادا دووچاری هەندێك لەنەخۆشی یە جنسی یەكان بووبن، ئازاری دەروونی دەچێژن و غیرەتی چوونە ناو ئەو مەرجە تازانە بەخۆیان ڕەوا نابینن. دەبێ بڵێین لەزۆربەی كاتدا ئەو گومانانە هیچ بنچینەو ڕیشەیەكیان نی یە، بەڵكو ئەو جۆرە ناتەواویانە دیاردەیەكی بەرچاون و زۆربەشیان لەئەنجامی خواردنی خراپ و وازهێنان لەچالاكی یە لاشەیی و ڕوحیەكان و، وەرزش نەكردن و هەندێك جاریش لە شەوبێداریی زۆرەوە پەیدا دەبن، كە دیارە هەندێك لەگەنجەكان تووشی ناتەواویی جنسی دەكات كە بەداخەوە ئەو جۆرە گەنجانە بۆ سەلماندنی هێزی جنسی خۆیان هەندێك جار دەست بۆ جۆرەها كرداری هەست بزوێنی ترسناك ڕادەكێشن.

لاوازیی لاشەیی و ماندوویی گشتی لەش كەلەوانەیە لەگەڵ یەكەم پێگەیشتنی جنسی دا بێت، زۆربەی كات دەبێتە هۆی ڕژانی مەنی (تۆو) پێش جووت بوون كە ئەو حاڵەتەش ترس و شەرمێك دروست دەكات، بەڵام ئەوانە كاتێن و زوو تێ دەپەڕن و ناتوانین پێیان بڵێین ناتەواوی جنسی، چونكە ئەو جۆرە ناتەواویانە كەمتر لەقۆناغی



لاویدا دەبینرێن و بەکەمی ڕوودەدەن. ئەگەر وارێکەوت لاوێکیش بەڕاستی تووشی ناتەواویی جنسی بوو ترسی لێ نیشت، وا چاکە پرس بەپزیشکێکی تایبەتی هەمان ناتەواوی بکات و هۆی لاوازیی خۆی لا بدرکێنێ و هەوڵی چارەسەریشی بدات.

شەرم و پاکی نابێ ببنە لەمپەری کەسێك کە بچێتە لای پزیشك و ناتەواویەکەی خۆی پێ بڵێت، چونکە ئەو پزیشکانە تایبەتی ئەو جۆرە کەم و کوڕی و نەخۆشیانەن و سەرو.کاریان لەگەڵدا هەن. لەبەرئەوە هەرچەندە نەخۆشەکە وردترو ئاشکراتر قسە لەنەخۆشی یەکەی بکات، پزیشکەکە خێراترو زووتر دەتوانێ خاڵی لاوازیەکەی بدۆزێتەوەو دەرمان و چارەسەری بۆ دابنێت.

جا خوێنەرانی خۆشەویست، ئەو کتێبەی لەبەردەستتان دایە لەچەند سەرچاوەیەکی پەسندو باوەڕ پێکراو هەڵێنجراوە، بۆ ناسینی ناتەواویەجنسی یەکان و دەرمان و چارەسەریان هەوڵ دەدات و، دەی خاتە بەردەستی تۆی بەڕێز بەڵکو ئێوەی لاو (کوڕان و کچان) بتوانن لەمەسەلە شەرعیە جنسی یەکان شارەزابن و بەوریایی و ئامادەیی ڕاست و دروست لە ئەرکی ژن هێنان و پێکهێنانی ژیانی هاوبەشدا دەست پێش خەری بکەن و بەهەڵەدا نەچن.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

شهریار یاربخت



پێشکەش بێت:

- بەو کەسەی ماڵێکی ئاسودەو بەختەوەر ئاوەدان دەکاتەوە.
- بەو کەسەی قەناعەتی بەسەر کوانووی حەزەکانمدا کرد.

بەو کەسەی بەبێ پلانی پێش وەخت ناچێتە ناو هیچ پرۆسەیەکی تازەوە.

- بەو کەسەی هەموو ناتەواوی و گرفتێک بەهەند دەزانێ و لەهەوڵی چارەسەریدا دەبێ و نایەڵێ تەشەنە بکات.
- بەو کەسەی بەو پەڕی تەندروستی یەوە لەدەرگای ماڵی تازە دەدات.

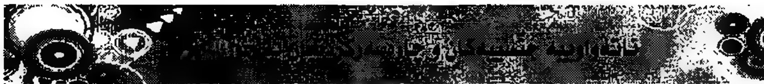


پێشەکی وەرگێڕ بۆ چاپی نۆهەم

پیاوان لەهەمور دونیادا بە دوو جۆر بیردەکەنەوە، جۆرێکیان هەمیشە خۆیان واپیشان دەدەن کەزۆر بەتوانان و ڕەگەزی پێچەوانەش بەزەعیفەو کزۆڵەو بێ دەسەڵات دەزانن و بەبێ هیچ پلان و بەرنامەیەکی پێش وەخت دەچنە ناو ژیانی هاوسەرگیری یەوە و دەڵێن : ئەدی بەچی پیاوین ! ئەو پێڕە هەمیشە پرۆسەی هاوسەرگیری و هاوخەوی لەگەڵ ژن دا بەململانێ و یەکلایی کردنەوەی تواناکانی خۆیان دەزانن، بێ هەواڵ لەمە کەزەبری جنسیی زۆر سواری لەمەیدان گلاندووەو شکستی پێ هێناون.

جۆرێکی تریان ئەوانەن کەهەمیشە بەدڵەڕاوکێ و ترس و تۆقان دەچنە ناو ئەو ژیانە تازەوەو هەمیشە وەك نەخۆش بەدوای چارەسەردا دەگەڕێن و زۆر خۆیانی بۆ هەراسان دەکەن، سەرەنجام هەرەس دێنن و لەشەرمی کۆمەڵگاو دەوروبەر گۆشەی تەنیایی دەگرن.

زۆرجاران ئەو دۆخە چەندەهاساڵی خایاندووەو ئەو ترس و دڵەڕاوکێ و بێ ئەزموونی یە وەك مۆتەکە دەستی بەسەر ئەو دوو دەزگیرانەدا گرتووەو تووشی دڕدۆنگی ودڵتەنگی و جیابوونەوەی کردوون، سەرەنجام لەتوێژینەوەی ئەو دوو دۆخەی سەرەوەدا دەگەینە



ئەو ئەنجامە کە :

پڕۆسەی هاوسەرگیری پڕۆسەیەکی یەکجار سروشتی یە، بەڵام زۆر شتی شاردراوەشی لەژێردا حەشاردراون کە پێویستییان بەکەسانی پسپۆڕو بەئەزموون هەیە لەوبارەداو لەوانەیە بەچەند ڕێنوێنیەکی زۆر سادەش ئەو گرفتانە چارەسەر بکرێن :

ئەوەی ئێمە لێرەداو لەو کتێبەدا مەبەستمانە کەقسەو باسی لەسەر بکەین ئەو ناتەواویانەن کەلە گرفت گەورەترن و لەنەخۆشیش بچوکترن، هەم لەپێش پڕۆسەی هاوسەرگیری یەخەمان دەگرن و هەم لەقۆناغی ئەنجام دانی پڕۆسەکەش پێویستییان بەدەرمان دەبێ هەر وەك مامۆستا (شهریار) لەو کتێبەدا ئاماژەی پێ کردوون.

خوێنەری خۆشەویست...

مەبەستمان لەبەچاپ گەیاندنەوەی چاپی نوێ و دیزایینی تازەی ئەو کتێبە ئەوەیە کە :

١- بەشێوازێکی جوانترو سەلیقەو وردەکاریەکی تازەوە کتێبەکە بخەینەوە بەردیدی خوێنەرانمان و ئەوەش داواکاری زۆرێك لەخوێنەران بووە.

٢- ئەو دەرمانەی کەناوەکەی نامۆیەو خوێنەر لێی تێ ناگات زیاتر ڕوونی بکەینەوە و هەوڵ بدەین واتا هاوشێوەکەی (مرادف) بنوسین کە ببووە جێگەی پرسیاری خوێنەران لەچاپەکانی تردا.



٣- ئـەو باسـانەی کەپێویـستییان بەلێـدوانی زیـاتر هـەبێ، لەچوارچێوەی بۆچوونی (شهریار) دا لێی زیاد بکەین و هـەم زیـادەی خۆمانی بخەینە سەر، هەم ئەگەر پێویـستی بەسەرچـاوەی تـر هـەبێ ئاماژەی پێ بکەین.

٤- ئەو خۆراکانەی کـەناویان هـاتووە هـەوڵ بـدەین بـەپێی توانـا وێنەکەی دابنێین بۆ ئەوەی جوانتر مەبەستەکە بپێکێ.

ئـیتر بەئومێـدی ئـەو ڕۆژەی کەهـەم لـەژیان داو هـەم لەپرۆسـەی هاوسەرگیریدا بێ ناتەواوی و گرفت بن و بەوپەڕی شادمانییەوە بچنە نێو ئەو ژیانە تازەیەوە کـەجیهانێکی کـپ و پـڕ لـەبێ دەنگـی یـەو بەوشەیەك سامناکیەکەی دەشکێت، ئەویش دەربڕینـی خۆشەویـستی یە.

هێرش محمود

٢٠٠٩\١٢\١٨

سەنگەسەر

بۆپەیوەندی کردن بە وەرگێڕ

Mail : hershmahmodsangasare@yahoo.com

Mob : ٠٧٧٠ ١٥٠ ٤٣ ٣٥



خواردن و خۆراك
چاكترین دەرمانن بۆ مرۆڤ

چـونكە خـوای گـەورە مرۆڤـی لـە خـاك دروسـت كـردووە، خواردەمەنیەكەشی هەر لە خاكدا بۆ ڕەنێو هێنـاوە. ئینجـا تـەواوی دەردو دەرمانەكانیشی لەخاكدان كە مـرۆڤ بەعـەقڵ و ژیریـی خـۆی دەركیان دەكات.

خەڵكی ئێمـە وا ڕاهـاتوون كـە نەخۆشـی یـەكانی خۆیـان لەهـەر ڕوویەكەوە بەهۆی دەرمان چارەسەر بكەن، لەیادیان چۆتەوە كـە تـا (سـی، چـل) سـاڵ لەمـەوپێش كـە هێـشتا زانـستی ئـەوروپایی نەگەیـشتبووە ئێـران و ڕۆژهـەڵات، خـەڵكی ئێمـە زیـاتر لـەڕێگای خواردنـەوەی ئـاوی گیایـان خواردەمـەنی سـوود بـەخش دەرمـانی نەخۆشـیەكانی خۆیـان دەكـرد. دیـارە لەدەرمانگـەریی خۆماڵیـشدا هەندێك لاوازی و كەم و كوڕیی هەبوون كە ئەمڕۆ لەگەڵ سەرهەڵدانی زانستی پزیشكی پێشكەوتووی ئەوروپایی، ئەو لاوازیانـە تاڕادەیـەك چارەسەر كراون، بەڵام با ئەوەشمان لەیاد نەچێ لەهەمان دەرمانگەریی خۆماڵیشدا زۆر بابەتی بەكـەڵك و بـەنرخ هـەبوون كەلـە چارەسـەری نەخۆشی یەكاندا ڕۆڵێكی گرنگیان هـەبووەو نـابێ بـەبیانووی (كـەم ئەزموونی) هەموو یادگارەكانی ڕابـردوو فـەرامۆش بكـەین. بـەڵكو



کاری ژیرانە ئەوەیە کە ئێمە لەهەمان کاتدا کەلە دەسکەوتە نوێ خوازەکاندا سوود وەردەگرین، ئاواش لەکەلەپوورو یادگارەکانی ڕابردوو کەڵك وەرگرین بۆ چارەسەری نەخۆشی و کەم و کوڕیەکانی ژیانی خۆمان بەکاریان بهێنین.

ئەمڕۆ زۆر لەخەڵکی لەڕوانگەی چارەسەر یەوە پەیوەندی خۆیان بەڕابردووەوە پچڕاندووە کە ئەگەر پزیشکێك بەنەخۆشەکەی خۆی بڵێ بۆ نەخۆشی یەکەت سوپ[1] بخۆو ئیسراحەتی لەسەر بکە، بەڵام دەرمانی بۆنەنوسێت، ئەوە سەبارەت بەشارەزایی و لێهاتوویی پزیشکەکە دەکەوێتە گومانەوە.

خەڵکی ئەمڕۆ بەچاوی نوسخە نوسێك تەماشای پزیشك دەکەن و تەنهابۆ نووسینی ڕەچەتەی دەرمان دەچنە لای پزیشك و بەس ! ئەگەر ڕاستیمان بووێت، ئەو مەیل و ئارەزووە بۆ خواردنی بێ هودەی دەرمان هەرگیز ڕاست نی یە، زۆر لەنەخۆشیەکان بەیەك دوو ڕۆژ ئیسراحەت و خواردنی سادە چاك دەبن و پێویستی بەدەرمانی کیمیاویی نوسخەی زل نی یە. پزیشکی دڵسۆز و زانا کەسێکە کە نەخۆشەکانی خۆی زیاتر لەڕێگای کەرەستە سروشتی یەکان و میوەو

(1) سوپ : ئاوگۆشت، خۆراکێکی ئاوداره کەلە گۆشت و سەوزەو گێزەرو چەند شتی تر دروست دەکرێت.



ئاوی گیایان دەرمان کات، نەك بەدەرمانی کیمیاوی.

لەمــەوە بۆمــان دەردەکــەوێت کــە بــەکارهێنانی خواردەمــەنی و خواردنەوەی ئاوی گیایان و میــوە، یەکێکــە لــە ڕێگــا چــارەکان بــۆ چارەسەری نەخۆشیەکان و پــشتگیری لــە ناتەواویــە جنــسی یــەکان. کەمتر ناتەواویی و نەخۆشی جنسی هەن کە بەخواردەمەنی و میــوەی ڤیتامینــدار چارەســەر نــەکرێن. لەبەشــەکانی تــری ئــەو کتێبــەدا، نەخۆشی و ناتەواویە جنسی یەکانمان یەك بەیەك باس کــردووەو، ئــەو خــۆراك و میوانــەی کەلــە چارەســەرکردنی ئــەو نەخۆشیانەشــدا کاریگەرن، دیاریمان کردوون، بەڵام لەجێ ی خۆیدایە کەلە پێش بــاس کردنــی خواردەمەنیــەکان و تایبەتمەنــدی یــەکانیان، باســی خــودی مەسەلەی جنسی بکرێت و بناسرێت.

بنەماکانی پاراستنی تەندروستی لەش

- لەسەر تێری هیچی تر مەخۆ.
- گوێز مەخۆ لەئێواراندا.
- بەهەڵەداوان بۆ هیچ ئامانجێك مەڕۆ، چــونکە مــردن گــەورەترین سەرەنجامە.
- لەهاوینان دا گۆشت زۆر مەخۆ.
- لەکاتی لەرزو تادا خۆت لەبەر تیشکی ڕۆژ هەڵمەخە.



- هەرکەسێك لەهەموو ڕۆژەکانی زستان دا پەرداخێك ئـاوی گـەرم بخواتەوە لەنەخۆشی بەدوور دەبێ.

- هەرکەسێك خۆی لەحەمام دا بەتوێکڵی هەنار بهـەنوێ، لـەخروو بەدوور دەبێ.

بنەماکانی نەخۆشی یەکانی لەش

چوارشت لەش نەخۆش دەکەن :

١- قسەی زۆر

٢- خەوی زۆر

٣- زۆر خۆری

٤- جووت بوونی زۆر

قسەی زۆر :

چونکە مۆخی مێشك کەم دەکاتەوەو زوو پیرت دەکات.

خەوی زۆر :

چونکە ڕەنگ زەرد هەڵدەگێڕێ و شێی لەش زیاد دەکات.

زۆر خۆری :

چونکە گەدە گەندەڵ دەکات، لەش سست دەکـات و بـای زگ زۆر دەکات.



جووت بوونی زۆر :

چونکە لەش پەك دەخات.

چوارشت بینایی چاو زیاد دەکەن

١- دانیشتن ڕووەو کەعبە.

٢- چاوڕشتن بەکل لەکاتی نوستن دا.

٣- تەماشاکردنی سەوزایی.

٤- دانیشتن لەمەجلیسی خاوێن دا.

چوارشت بینایی چاو کەم دەکەنەوە

١- تەماشاکردنی دیمەنی قێزەون.

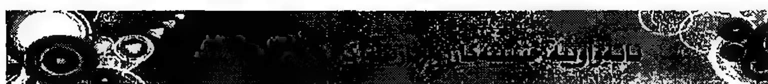
٢- تەماشاکردنی داوێنی ژن.

٣- دانیشتن پشت لەقیبلە.

٤- پەڕینی زۆر.

مەسەلەی جنسی

مانەوەو ژیانی هەموو جۆرە گیاندارێك، لەوانەش مرۆڤ، پێوەندیی تەواوی بەمەسەلەی ئاوێزانی جنسی و زیادکردنی وەچەوە هەیە، نێرو مێ ی هەریەك لەجۆرەکانی زیندەوەر، لەڕێگای ئاوێزان و نزیکی جنسی یەوەیە دەتوانن پەرە بەمانەوەی ڕەگەزی خۆیان بدەن.



مرۆڤ یەکێکە لەجۆرەکانی گیانداری زیندوو لەسەر گۆی زەوی، مرۆڤ چونکە خاوەنی هێزی قسەکردن (قوة ناطقە) و هێزی لێک جیاکردنەوەی چاکەو خراپەیە (قوە تمیز)، بێ گومان ڕێزو پایەی لە زیندەوەرانی دیکە زیاترە. تەواوی زیندەوەرانی تر، تەنها لەڕێگای غەریزەی جنسی یەوە ژیان دەبەنە سەر، ناچاری ژیانێکی خێراو ئاژەڵێن و لەبەهای چاکەو خراپە دوورن و لێپرسراوی ڕەفتارو کرداری خۆیان نین، بەدەردی سەعدی شیرازی شاعیری هەست ناسک دەفەرموێت :

....

ئێشی دوپشک کوا ڕقی تیایە ؟ !

هەر تەبیعەت و سروشتی وایە !

....

بەڵام چونکە مرۆڤ هێزی ژیریی و جیاکەرەوەی هەیە ؟ بەناچاری لێپرسراوی کارەکانیەتی و، دەبێ لەبەرامبەر ڕەفتارو کرداری خۆی وەڵامگۆبێت. مرۆڤ بەژیریی و ئەزموون و وردیی لەکارەکانیدا، زیان و قازانجی کارەکانی خۆی دەرك دەکات، لەبەر ئەوە کردارە زیان بەخشەکان لەخۆی دوور دەخاتەوەو بەپێچەوانەشەوە ئەو شتانەی کە بۆ خۆی و مرۆڤایەتی و هەتا جۆرەکانی تری زیندەوەرانیش بەسوودن، یاسابەندی و پۆلێن دەکات و پارێزگاری یان لێ دەکات، ژیان و مانەوەی جۆری مرۆڤ، دیسان لەسەر بناغەی ئاوێزانی جنسی لەنێوان



نێرو مێ دا بەندە، بەڵام هەروەك گوتمان، لەبەر بوونی هێزی دەرك كردن لەمرۆڤدا، ئەو ژیانە جنسی یە خاوەنی یاسا گەلێكە كە زیندەوەرانی تر لێ ی بێ بەشن.

بنیاتی ژیانی جنسی مرۆڤ لەسەر پێكهێنانی خێزانداری یەو خێزان دیسان لەسەر ڕێ و شوێنی ژن و مێردایەتی پێك دێت، واتە ژن و پیاوێك لەڕێگای ئەنجامدانی ئاهەنگی ڕەسمی ی ژن هێنان و شووكردن (ازدواج) ژیانی هاوبەش پێك دێنن، ئەو كاتەش لەڕێگای ئاوێزانی جنسی یەوە، دەبنە خاوەنی منداڵ و خێزان پێكەوە دەنێن. ئاوێزانی جنسی لەنێوان ژن و مێرد، سەرەڕای تام و چێژی تایبەتی خۆی خاوەنی ئاواتێكە كە (زۆركردن و مانەوەی وەچەی مرۆڤ) ە و گۆڕینەوەی هەست و سۆزو بیری نێوان دوو ئینسانە.

بۆ ئەوەی ئاوێزانی جنسی لەنێوان ژن و مێرددا لەززەت بەخش ترو دڵ خۆش كەر تربێ، دەبێ ژن و مێرد لەخەمی تەندروستی ی جنسی دابن. ئەگەر پیاو و ژن بەتایبەتی (پیاوان) لەئەنجامدانی ئەركی جنسییاندا تووشی ناتەواویی و نەخۆشی جنسی هاتن، ئەوە بەناچاریی ژیانی هاوبەشیان ناتەواوەو ئەو ناتەواوییەش ژیانی هاوسەرێتیان تاڵ دەكات و زۆر نزیكە سەر بۆ كاری ترسناكی لێك جیابوونەوە (تەڵاق) بكێشێت. هۆی سەرەكی و بنەڕەتی لەجیابوونەوەكاندا، ناتەواویی و نەخۆشی ی جنسی ی ژن و پیاوو بەتایبەتی (پیاو) بووە.

بۆبەرگریی لەتاڵ بوونی ژیانی شیرینی ژن و مێردو دوورکەوتنەوە لە بەڵای ماڵ وێران کەری جیابوونەوە، دەبێ ژن و مێرد هەوڵ دەن لەڕووی تەندروستی ی جنسی یەوە سەلامەت بن، تابتوانن ئایندەی ژیانی هاوسەرێتیان شادو بەردەوام بێت. ئەگەر ژن و پیاو بەتایبەتی (پیاو) تووشی ناتەواویی جنسی هات، دەبێ هەرچی زووە هەوڵ دات کەلەڕێگای دەرمانی چاك و زانستی یەوە چارەسەری بکات.

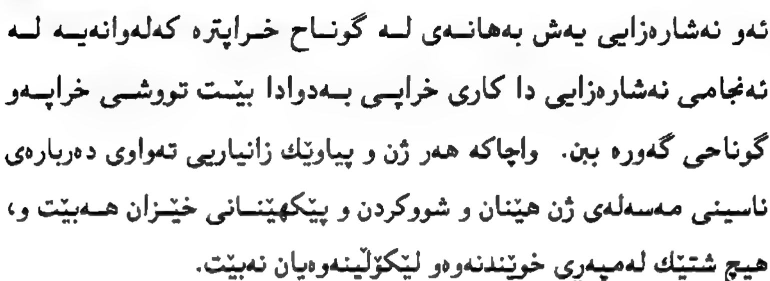
بەپێچەوانەی مرۆڤەوە، نێرو مێ ی گیاندارانی تر، بەڕاستی چونکە خاوەنی هێزی تێ گەییشتن و جیاکەرەوە نین، لەکاتی ئاوێزانی جنسی دا، تەنها کارێکی غەریزەی جنسی ئەنجام دەدەن و بەس نێربێ یا مێ، هیچیان هەرگیز لەبیری دڵ خۆش کردنی بەرامبەرەکەیاندا نین. جا هەرکاتێك ئاوێزانی جنسی، کەبەشێوەی ئاژەڵی و غەریزیی ئەنجام دەدرێ. تەواو بوو، هەریەکە بەدوای کاری خۆیدا دەڕوات.

بەڵام ئاوێزانی جنسی لەجۆری مرۆڤ، لەگەڵ ئاژەڵ جیاوازیی زۆرە، لێرەدا پیاو کەدەیەوێت لەئاوێزانی جنسی چێژ وەربگرێت، بەهەمان شێوە لەخەمی چێژ وەرگرتن و دڵ خۆش کردنی هاوسەرەکەشی دایەو دەزانێت، ئەگەر ژنیش لە ئاوێزانی جنسی چێژ وەرنەگرێ و، دڵ خۆش نەبێت، ئەوە ژیانی هاوبەشیان بەساردی دەڕوات و، لەو ڕێگەیەوە بەڵاو پێشهاتی ناخۆش دێتە پێشەوەو، هەڕەشە لەژیانی هاوبەشیان دەکات. ئاوێزانی جنسی نێوان ژن و مێرد، نەك هەر تەنها خراپ و قەدەغە نییە، بەڵکو لەڕوانگەی شەرع و ژیری و کەماڵەوە، کارێکی



پەسندکراوو خێرو پێویستەو، بنیات نەری ژیانێکی تازەیە.

ئەگەر ژن و پیاو بەتایبەتی (پیاو) لەڕەفتاری جنسییدا ناتەواوی و نارێکی یەکی لەهاوسەرەکەی خۆی دیت، ئەوە دەبێ بۆ پەیداکردنی دەرمانەکەی هەوڵ بدات، چونکە تەواوکردنی ئەنجامدانی ئاوێزانی جنسی کەلە دروست کردنی ژیانی شیرین و هاوبەش دا ڕۆڵی بنەڕەتی هەیە، تەنها لەڕێگەی دەرمان و چارەسەرکردنی ناتەواوییەکان و کەم و کوڕییە جنسی یەکانەوە مەیسەر دەبێ و بەس. پیاوێك یان ژنێك کەلە بەرامبەر ناتەواویی و کەم و کوڕییە جنسی یەکانی خۆی بێ خەم بێت، یان تەمبەڵی بکات، بێ گومان تەوری لەڕەگی ژیانی هاوبەشی خۆی داوە، چونکە گومان ئاوێزانی جنسی لە نێوان ژن و پیاو شەرعی و پێویستەو، ژن و مێرد نابێ لەباس کردنی مەسەلەی ناتەواویی و نەخۆشی یە جنسی یەکانیان لەلای زانایان و پزیشکانی تایبەتی ئەم مەسەلەیە تووشی شەرم و دڕدۆنگی بن. ئەگەر لەباس کردنی لەلای لەخۆیان گەورەتر شەرم بکەن، دەبێ حەتمەن لەڕێگای کتێبی بەسوودو زانستی (وەك کتێبی ناوبراو) سوود وەرگرن و، ناتەواویی و کەم و کوڕییەکانی خۆیان دەرمان و چارەسەر بکەن تا ژیانێکی هاوبەشی بەختیار بەرنەسەر، چونکە زۆر جاران بۆ (خەم خۆرانی کاروباری خێزانداریی) پێشبینی کراوە کە زۆر لەگەنجەکان بەتایبەتی (کچ و کوڕ) لەناساندنی مەسەلە جنسی یەکان و ڕێگای جووت بوون (مجامعت) و گرنگی پێکهێنانی خاوو خێزان نەشارەزان و



ئەو نەشارەزایی یەش بەهانـەی لـە گونـاح خـراپترە کەلەوانەیـە لـە ئەنجامی نەشارەزایی دا کاری خراپـی بـەدوادا بێـت تووشـی خراپـەو گوناحی گەورە بن. واچاکە هەر ژن و پیاوێك زانیاریی تەواوی دەربارەی ناسینی مەسەلەی ژن هێنان و شووکردن و پێکهێنـانی خێـزان هـەبێت و، هیچ شتێك لەمپەڕی خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەیان نەبێت.

پێناسەی ناتەواویە جنسی یەکان

ناتەواویی جنسی بریتی یەلـە پـەك کـەوتنی پیـاو لەئـەنجام دانـی چالاکی جنسی و هاوخەوی لەگەڵ ژن دا، ئەویشیان بەهۆی نەخۆشـی یەوەیە یان گرفتێکی لاوەکی یە وەك شەرم و بڕوا بەخۆنەبوون، بـەلاّم لەژن دا بریتی یە لەنەمانی حەزی جنسـی و پەسـت بـوون لەڕەگـەزی پیاوو ئەو کاتە لەجیاتی چێژ وەرگرتن لەهاوخەویی، ئازار دەچـێژێ و تووشی دڵەڕاوکێی دەکات.

ناتەواویە جنسی یەکان دەکرێن بەسێ بەشەوە، بەشـێکیان ئەوانـەن کەحەزی پەڕینیان نییە لەگەڵ ئەوەشدا کەلە لەش و لاریدا تەندروست و ساغن، بەشـێکی تریـان ئەوانـەن کەحـەزی پـەڕینیان هەیـەو زۆر بەگـەرم و گـوڕی دێنـە پـێش، بـەلاّم نـاتوانن لەئەنجامدانەکەیـدا سەرکەوتن بەدەست بێنن، بەشی سێ یەمیان ئەوانەن کەهـەم حـەزی پەڕینیان نییەو هەم لەئەنجام دانیشیدا بێ توانان، ئەوەشـیان لەهـەرە ناتەواویە دژوارەکانە.



تایبەتمەندی هەندێك خۆراك بۆ
ناتەواوی و پەككەوتنی جنسیی

- هەنگوین و دۆشاوی پیواز :

فنجانێك هەنگوین و نیو فنجان دۆشاوی پیـواز (ئـاوی گوشـراوی پیواز) بێنەو پێكەوە بیان كوڵێنە هـەتا پیوازەكـە دەبێـت بەهـەڵم و هەنگوینەكە بەتەواوی بۆنی پیوازەكە دەگـرێ، ئینجـا لـەدوای هـەر خواردنێك كەوچكێكی لێ بخۆرەوە.

- ڕەگی كەرەوز :

ڕەگی كـەرەوز لەدۆشـاوی كـەرەوزدا بكوڵێنـەو هـەموو ژەمێـك فنجانێكی لێ بخۆرەوە.

گەڵای كشمیش و ڕەگی كەتان :

گەڵای كشمیش و ڕەگی كەتان بەیەكەوە بكوڵێنەو ڕۆژی سێ جـار فنجانێكی لێ بخۆرەوە.

ڕەشكەو هێلكەی خۆماڵی :

هێندەی كەوچكێك ڕەشكەی كوتراو بێنەو لەگەڵ حـەوت هێلكـەی خۆماڵی لێكی دەو هەموو ڕۆژان ژەمێكی لێ بخۆرەوە بۆ ماوەی یەك مـانگ.



- سیر :

لەدوای هەر ژەمێك سێ قاشە سیر بخۆ.

- ڕەگی کوتراوی کەرەوزلەگەڵ پیوازو نۆك :

ڕەگی کوتراوی کەرەوز لەگەڵ پیوازو نـۆك دا بکولێنــەو ڕۆژی ٢ — ٣ فنجانی لێ بخۆرەوە.

- زەیتی ڕەشکە و هێلکە و هەنگوین :

سێ کەوچـك لـەزەیتی ڕەشـکەی سـاف لەگـەڵ حـەوت هێلکـەی خۆماڵی و سێ کەوچك هەنگوین، لێك بدەو لـەو تێکەڵەیـە هـەموو ڕۆژێك لەدوای خواردن بخۆرەوە.

- هەنگوین و زەنجەفیل و دارچین :

یەك کەوچك لەهــەنگوینی خۆمــاڵی و دوو غـرام زەنجـەفیل و دوو غرام دارچینی کوتراو بێنەو تێکەڵیان کەو هــەموو ڕۆژان لــەخورێنی بیخۆرەوە.

- پیواز :

خواردنی پیواز حەزی جنسی دەکاتەوەو مەنی زیاد دەکات.



- **خاس :**

پێکهاتووە لە ڤیتامین (ە) کەدژی نەزۆکی یەو دەزگای زاوزێ ڕێـك دەخات.

- **کوزەڵە :**

مەنی زیاد دەکات و توانای پەڕین لە پیاواندا فراوانتر دەکات.

- **مەعدەنۆس :**

ناسراوە بەڤیتامین توخم بۆ ژن و پیاو.

- **الحبهان (حب الهال) :**



سوڕی خوێن چالاك دەکات و چالاکی جنـسی زیاد دەکات.

- **قەلقاس :**



بەســوودە بــۆ لــەش، خــۆراك دەدات بەخانــەکان، وروژێنــەرە، بەکاڵی و بەکوڵاوی دەخورێت.





- **کەنگر :**

سەرچاوەی وزەی جنسی یە بەتایبەتی لەگەڵ هەنگوین دا.



- **حەرمەل (ئەسپەند) :**

ڕەگ و قەدو گەڵاکانی بۆ دەرمان دەبن، توانای جنسی پیاو زیاد دەکات.



- **یانسۆن :**

ڕێژەیەکی کەم بەکاردێت بۆ زیادکردنی توانای جنسی.

- **صندل :**

ڕۆنی صندل سەرچاوەیەکی بەهێزی جنسی یە، ناکرێ دووبارە بەکاربهێندرێتەوە.

- **نۆك :**

ئارەزووی جنسی دەوروژێنێ و مەنی زیاد دەکات.

- **گۆشتی چۆلەکە :**

خواردنی گۆشتی چۆلەکە بەسەلکەکەیەوە لەگەڵ زەنجەفیل و پیواز، حەزی جنسی لەڕادە بەدەر خۆش دەکات.



ناسینی جۆرەکانی ناتەواییە جنسی یەکان

ناتەوابیە جنسی یەکان لەپیاواندا بەشێوەیەکی گشتی بەم شـێوەی خوارەوەن :

١- کەم بوونی هێلکەیەك.
٢- بچوکی هێلکە.
٣- سستی هێلکە.
٤- زوو ڕژانی مەنی (تۆو).
٥- درەنگ ڕژانی مەنی.
٦- مەنی بەردەوام..
٧- درەنگ هەستانی تولّ.
٨- زوو نیشتنەوەی تولّ.
٩- تولّی سست.

ئێستا بەپشتیوانی خوا باسی هەریەکە لەو نەخۆشـیانە دەکـەین و، ڕێگای چارەسەریان دەست نیشان دەکەین.

١ – کەم بوونی هێلکەیەك :

دەزگای زاوزێ ی پیاو (تناسلی) لەتولّ و دوو هێلکـەو پرۆسـتات و دوو کیسەی مەنی و دەمار پێك هاتووە.

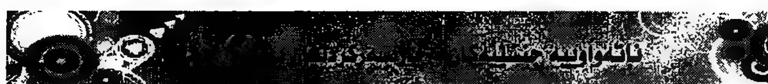


تـــوڵ لـــه دەزگـــای زاوزێ ی پیـــاودا گرنگیەكـــەی لەبەرامبـــەری هێلكەكاندا له پلەی دووەم دایە، چونكە بەبێ كاركردنی هێلكـەكان، توڵ هیچ كارێك ئەنجام نادات. واته كەس تەنها بـەبوونی تـوڵ پـێ ی ناگوترێت پیاوه، چونكه ئەگەر ئەو پیاوه هێلكەی نەبێت، یـان هـەی بێت بەڵام كار نەكەن، بێ گومان لەهەر جۆره كارێكی جنـسی ی بـێ بەشەو ناتەواوەو ناتوانێ بچوكترین ئـەركی جنـسی ی ئـەنجام بـدات. لەبەرئەوه هێلكەكان لەدەزگای زاوزێ ی پیاواندا گرنگترین و بنەڕەتی ترین ڕۆڵیان هەیە. كەمی ی هێلكه، یان كارنەكردنی، پیاو دووچـاری ناتەواویی جنسی دەكات، تەنانەت پیاو لەپیاوەتی ی دەخات.

هێلكەكان بەهۆی تەڕیی و شێداریی خۆیان، كەبەو شێداریه دەڵـێن (مەنی) كیسەكانی مەنی پڕ دەكەن و هەسـت و ئـارەزووی پیـاوەتی دەجولێنن.

ئەگەر تولّی پیاو ببڕن، بـەڵام هێلكـەكانی سـاغ بـن، نـەك تـەنها شەهوەتی ئەو پیاوه لەنێو ناچێت بەڵكو پاشـەكەوت كردنـی زیـاتری مەنی لەكیسەكاندا، ئارەزووی زۆرتر دەكات.

دەربارەی شێوەی دروست بوون و پێكهاتنی هێلكەكان، دەبێ بڵـێین كه : هێلكەكان لەسەرەتای دولای ستوونی بڕبڕەی پشت (فقرات) لـه (خانەكانی نێوان سك و ستوونی بڕبـڕەی پـشت) پەیـدا دەبـن و وردە وردە لەڕێگای دەزگـای میزڵـدان دێنـه خـوارو لەكیـسەكانی خۆیـان (لەژێر تولّدا) جێگیر دەبن. هێلكەكان لەكیسەكاندا دەست بەتەڕیی و



شێداریی دەکەن کە مەنی یا (ئاوی ژیان) ی پێ دەڵێن. ئەو مەنییە کەکاتێ لەکیسەکاندا گەیشتە ڕێژەیەکی دیاریی کراو، ئەوە هەستی شەهوەت و ئارەزوو لەپیاودا سەرهەڵدەدا.

ئینجا کاری بنەڕەتی هێلکەکان تەڕیی و دروست کردنی مەنی یە، کە مرۆڤ بەبێ ئەو ئاوە خاوەنی هیچ شەهوەت و مەیلێکی جنسی نابێت.

لەمەنی ی پیاودا نوتفەیەك (ئەسپیرما توزوئید) هەیە کەلە کاتی ئاوێزانی جنسی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، یەکێك لەو نوتفانە لەگەڵ یەکێك لەتوخمەکانی نێو منداڵدانی ژن تێکەڵ دەبن و کۆرپەلە دروست دەکەن. بەم شێوەیە دەبینی کە هەرگیز بەبێ هێلکەکان یا بەبێ کارکردنیان هیچ جۆرە چێژێك بە پیاو ناگات و لەکۆتاییدا تووڵ بەبێ هوودە دەمێنێتەوە. هەروەها پیاوێك کە هێلکەی نەبن یان کارنەکەن لەڕاستیدا (پیاوەتی) نی یەو ناتوانێ ئاوێزان ئەنجام دات، یان منداڵ بێنێتە بوون و، لەزیادکردن و مانەوەی توخمی مرۆڤ بێ بەشە.

ئێستاکە گرنگی هێلکەکانمان زانی، دەچینە سەر ئەو کەم و کوڕییانەی کەلە هێلکەکاندا سەرهەڵ دەدەن.

گوتمان کە هێلکەکان ئەوەڵ جار لە دوولای ستوونی ی بڕبڕەی پشت دا پەیدا دەبن، و وردە وردە لەڕێگای دەزگای میزڵدانەوە لە کیسەکانی ژێر تووڵ دا پەرت دەبن و لەوێدا جێگایەك دەگرن. لەوانەیە



کەسێك یەکێك لەهێلکـەکانی بێتـەخوارێ و بکەوێتـە نـاو کیـسەی مەنی یەوەو دەست بەدروست کردنی مەنی بکات، بەڵام هێلکەی تری لەخانەکانی زگ یا لەڕێگای دەزگای میزلْدانەوە عاسێ بن و لەهەمان شوێن دا بمێننەوەو گەشە نەکەن.

ئەو کەسانەی کەتووشی تاك هێلکەیی بوون واتە لـەجیاتی ئـەوەی دوو هێلکەی کاربکات تەنها یەك هێلکەی کاردەکات، کە دەتوانێـت تەنها نیوەی مەنی پێویست دروست بکـات. ئـەو جـۆرە کەسـانەش ئارەزوو و شـەهوەتیان لەمرۆڤـە ئاسـایی یـەکان کـەمترەو، تووشـی نەخۆشی ی جنسی هاتوون.

بەو کەسە تـاك هێلکانـە هوشـیاریی و ئاگـاداری دەدەم کـە : بـۆ ئەوەی بتوانن خۆیـان و هاوسـەرەکانیان لـەئاوێزانی جنـسی دا چـێژ وەرگرن و شادمان بن، ڕەچاوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکەن.

یەکەم :

لەنێوانی هـەر ئـاوێزانێکی جنـسی دا لانـی کـەم چـەند ڕۆژێـك بەسەردا تێ بپەڕێت تا ئەو تاك هێلکەیـە بتوانێـت بـە کۆکردنـەوەی تەڕیی و شێداریی خۆی ڕێژەی مەنی ی بەکارهاتوو دروست کاتـەوەو پڕبێت.



دووەم :

بۆ ئەوەی کەئەو تـاك هێلکەیــە بەچـاکیی کاربکـات، دەبــێ ئــەو خۆراکانەی خوارەوە هەر هەفتەی لانی کـەم لەســێ جۆریــان بخــوات.

تەنها بۆ خۆی :

١- هەنگوین و زەنجەفیل.

٢- گیا زەعفەران[1].

٣- جەرگی ڕەش و تەڕە پیواز.

٤- شێلمی کوڵاو لەشیردا.

٥- هێلکە مریشکی نوێ (زەردێنەکەی نارنجی بێت).

٦- شیری نارگێل[2].

٧- ڕۆبیانی دەریایی (کوللەی دەریایی) لەگەڵ تەڕەپیواز.

٨- مۆز.

٩- خاویار[1].

([1]) زەعفەران : گیایەکی گەڵا درێژو سەوزەو گوڵەکانی زەرد یان سوورن، بۆنی خۆشەو لەجێگای فێنك دەڕوێت، بڵندیەکەی تـا سـی (٣٠) سـانتی مــەتر دەبێـت، بـۆ بەهێزکردنی گەدەو کۆخە بەکاردێت

([2]) نارگێل : میوەیەکە لەهیندستان و جێگا گەرمەسێرەکاندا دەڕوێـت کـە (گـوێزی هیندی) شی پێ دەڵێن، شێوەکەی لەدرەختی خورمــا دەچـێت و بڵندیەکـەی تـا بیست مەتر دەبێت و گـەڵاکانی دوو مــەتر درێـژ دەبـن، بەشـێوەی وشـك کـراوە بەشەکرەوە دەخورێت و زۆر چەورو بەتام و وزە بەخشە



زەنجەفیل باشتر بناسە

زەنجەفیل ڕووەکێکە گەڵاکانی درێژو باریکن، لەگەڵای قامیش دەچن، بەرزیەکەی یەك مەتر دەبێت و بۆنی خۆشەو بۆ بۆندارکردنی هەندێك خۆراك بەکاردێت، لەهیندستان و هەندێك شوێنی ئێراندا دەڕوێت، زیاتر لەسێ ساڵ دەژیت و ڕەگی بەناخی زەوی دا دەباتە خوار، قەدی لەژێر زەوی دا ڕادەکشێن و هەڵداوسێن و زۆر شێوەیان لەگلێنمە پیواز دەچێت و سەلکەکانیان گۆشتنن. خەڵکی ئاسیا زەنجەفیل وەك بەهارات بەکاردێنن، گەڵای زەنجەفیل لەپاییزدا دەردەکەوێ، قەدە ئاو ساوەکانی لەبن زەوی دا خۆراك کۆدەکەنەوە کە پێی دەڵێن ڕایزۆم (Rhizomes) سوودە پزیشکیەکەشی لەو ڕایزۆمانە دایە.

زەنجەفیل بەهۆی ئەو خاسیەتە دەرمانیەی کەهەیەتی بەیەکێك لەهەرە دەرمانە کۆنە پزیشکی یە سروشتی یەکان دادەنرێت و مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ (٥٠٠٠) ساڵ لەمەوبەر، لەقورئانی پیرۆزیشدا خوای گەورە ڕوو لە ئەهلی چاکەو بەهەشتیان دەکات و منەتیان بەسەردا دەکات کەشەڕابێکی پاك و بێ گەردیان دەرخوارد

---

(١) توخمی جۆرێك سەگ ماسی یە کەلە خۆراکە گران بەهاکانە، ڕەنگی زەرد یان خورمایی یان خۆڵەمێشی یە، ماددەی (فۆسفۆڕ و چەوریی) تێدایە، لەئێران و ڕوسیاو لێوارەکانی دەریای (خەزەر) دا هەیە



دەدات کەئەویش زەنجەفیلە ((ویسقون منها کأسا کان مزاجها زنجبیلا)) لەدەرەنجامی توێژینەوەکاندا دەرکەوتووە کەزەنجەفیل کاریگەری زۆری لەسەر کۆئەندامی هەرس هەیەو بەرگری لەڕشانەوەو دڵ تێکهەڵاتن دەکات بەڕادەیەك کەگیراوەی زەنجەفیل زۆر لەدەرزی (پلاسیل) باشترە کەلە دوای نەشتەرگەری دەدرێت بەنەخۆش.

بەڵام ئەوەی ماوە لێرەدا بیڵێین ئەوەیە کەئایا نەبوونی هێلکەیەك یان تاك هێلکەیی کاردەکاتە سەر منداڵ بوون و پیتاندن ؟ هەندێك جار لەدوای لەدایك بوون یەکێك لەهێلکەکان دانابەزێتە ناو توورەکەی هێلکەکەو ئەوەش کارناکاتە سەر پیتاندن، بەڵام واباشە بەرێگەی نەشتەرگەری دابەزێندرێتەوەو پشکنین لەسەر سپێرمەخانەکان بکرێت، چونکە ئەگەری تووش بوون بەشێرپەنجەی لێ دەکرێت.

٢- بچووکی هێلکە :

لەمەوپێش گوتمان کاری هێلکەکان دروست کردنی مەنی یەو، مەنیش شەهوەت لەپیاودا دروست دەکات و بەبێ کارکردنی هێلکەکان، واتە بەبێ دروست کردنی مەنی لەکیسەکاندا پیاو ئارەزووی نییە. هێلکەکان کاتێ کەلەڕووی ئەندازەوە هاوسەنگ بن، بەچاکی دەتوانن کاری خۆیان ئەنجام بدەن و، هێلکەکانی بچووکتر لەباری ئاسایی ناتوانن وەکو پێویست مەنی ی تەواو دروست بکەن و، پیاو ناتوانێ لەئەنجامدانی ئەرکی جنسی ی بەکامڵی بگات.



هۆکارە بنەڕەتیەکانی بچووکیی هێلکەکان چین ؟ !

بەشـێوەیەکی گـشتی هێلکـەکان بـەزگماك هاوسـەنگ و هـاو ئەندازەیەکی پێویستن، کەمن ئەوانەی هـەر بـەزگماك تـاك هێلکـەو ناسروشتین، بەڵام بۆ ئەوەی هۆی بنەڕەتی بچووکی هێلکەکان بزانین وا چاکە بێ پەردەو چاوپۆشی بڵێین کە بچووکی هێلکـەکان دەگەڕێتـەوە بۆ خووگرتن بەڕەوشتە بێ شەرعی یە شـەرماوییەکانی وەك (دەسـت پەڕ) کە هەر لە زووەوە بەوکرداره دزێوە دەسـت خـەرۆ بـوون، دەبـێ بڵێین ئەو کەسانەی لەقۆناغی لاویدا بەکاری ناپەسند و ناحـەزی وەك نەخۆشی ی ناوبراو گیرۆدەبوون و چەند ساڵێك بەبەردەوامی دووبارەی دەکەنەوە، وردە وردە لەلایەنی نەفسی و ڕوحـی یـەوە کـزو پەرێـشان دەبن.

هێلکەکانیان بچووك و بچووکتر دەبنەوەو کاتێـك ژنیـشیان هێنـا، دەبینن ناتوانن ئەرکە جنسی یەکان بەشێوەیەکی پێویست ئەنجام بدەن سەرەنجام نەك هەر تەنها لـەکاری ئـاوێزانی لەگـەڵ هاوسـەرەکانیاندا سەرکەوتوو نابن بەڵکو ئەو کەم بوونی مەنی یە لەڕوانگەی چـالاکیە فکریی و نەفسی یەکانیش زەرەرێکی گەورەیان لێ دەدات، لێرەدا ئەو پرسیارە سەرهەڵ دەدات کـە : کـەم بـوونی مـەنی چ پەیوەندییـەکی بەکارەکانی مێشك و نەفسەوە هەیە ؟ !

لەوەڵامی ئەو پرسیارەدا دەبێ بڵێین کە هەندێك لەمـەنی تێکـەڵی



خوێنی مرۆڤ دەبێت و لەدروست کردنی زیندە ماددەکانی مێشك و ئێسك و پێویستیەکانی تری لاشەی مرۆڤدا یارمەتیەکی زۆر چاك دەدات. ئەگەر کەسێك لەئەنجامی (دەست پەڕ) هەر لەگەنجی یەوە هێندێك لەمەنی ی خۆی بەفیڕۆ بدات، ئەوە مانای وایە مێشك و دەمارو، بەتایبەتی دەماری چاو لەو ئەندازە مەنیەی کەبۆ بەهێزکردن و وزە پێ بەخشینیان پێویستە، بێ بەهرەو مەحرووم دەمێنێتەوەو ئەو کەسە تا کۆتایی ژینی بەکەم بینی و کەم هۆشی سەر دەنێتەوە.

لەلایەکی تریشەوە، بەشێك لەو مەنی یە سەرفی گەشەی هێلکەکان دەبێت، جاکەسی خووگرتوو بەدەست پەڕ، بەفیڕۆ دانی مەنی ی خۆی، جڵەوی نەش و نمای سروشتی هێلکەکان و گەشەی پێویستیان دەگرێت. لەئەنجامدا بابای دەست پەڕچی بەهێلکەی بچووك و مەنی ی ناتەواوو مێشك و ئێسکی خاوو خلیچك و، شەرمەزاری مانگی هەنگوین و پەردەی ڕەنگین کەمایەی مانەوەو زیادکردنی توخمی مرۆڤە، سەر دەنێتەوە، لێرەدا بەپێویستی دەزانم کەبەگەنج و لاوەکان هوشیاری بدەم و بڵێم : ئەی خۆشەویستان، مەنی ی ئێوە شلەیەکی بەنرخەو لەوزە بەخشین بەمێشك و دەمارو ئێسقانەکانی لەشی ئێوەدا گرنگترین ڕۆڵی هەیە، لەبەرئەوە هەر جۆرە بەفیڕۆدانێکی ئەو شلە بەنرخە، بەتایبەتی بەفیڕۆدانی لەڕێگای نامەشروع و ناشایستە پەیکەری ئێوە وردە وردە پیرو پەك کەوتە دەکات. ئەگەر دەتانەوێت لاشەیەکی تەندروست و ساغتان هەبێت، لەبەکارهێنانی هەر جۆرە



شەهوەتێکی نارەواو ناپێویست خۆتان بپارێزن، چونکە لەپاشەڕۆژدا ناتوانن ژینی هاوبەش شیرین بکەون و هاوسەرەکانتان قایل کەن.

ئایا مەنی تەنها بۆ ئەنجام دانی ئەرکی جنسی یەو بەس ؟ !

مەنی لەپەیکەری مرۆڤدا ئەو سوودو کارانەی خوارەوەی هەیە کەلە بەراوردکردنی لەگەڵ ئەرکی ئاوێزانی جنسی دا دەردەکەوێ کەزۆر لەو سەروو ترو بەنرخترە. وزە بەخشین بەدەمارەکانی چاو (بینایی) و گوێ (بیستن) مێشك (هەست و هۆش) و پەیکەری ئێسك و دەزگای هەناسەدان و چەند کارێکی بەنرختر.

ئامۆژگاری و ئاگاداریی بۆ ئەو کەسانەی گیرۆدەی داوی دەست پەڕن :

١- وەرزش کردن و خۆ سەرگەرم کردن بەیاری یە سوود بەخشەکان.

٢- خوێندنەوەی کتێبی بەسوودی زانستی.

٣- خۆپاراستن لە خوێندنەوەی ئەو کتێبانەی بزوێنەری جنسین (سێکس).

٤- بەهێزکردنی ئیرادەی لاشەیی و فکری.

٥- تێکۆشان بۆ ژیانێکی هاوبەش تا بەهۆی ئاوێزان و خۆشەویستی ی هاوسەرێتی یەوە خووی ناپەسەندی دەست پەڕ لەخۆی دوورخاتەوە.

لاوەکان لەجیاتی ئەوەی کەبەدوای هەواو هەوەسی خۆیانەوە بن و



لەرێگای ناپەسەندەوە هێزو دەسەڵاتیان سەرفی کردارە ناحەزەکان بکەن، دەبێ هەوڵدەن هێزو توانایان لەپێناوی وەدی هێنانی ژیانی هاوبەشدا بخەنەکار تا داهاتووی ژیانیان ڕووناك بێ و لەتووش بوون بەنەخۆشی دەست پەڕ بەدوور بن و، نەوەیەکی خاوێن و بەکەڵك پێشکەش بەکۆمەڵ بکەن.

بالەباسەکەمان دوور نەکەوینەوە، گوتمان بەشێوەیەکی گشتی کوڕەکان کەلە دایك دەبن بەدەگمەن نەبێ هێلکەکانیان بەزگماك ساغ و سروشتین و وردە وردە لەگەڵ گەشەی لەشیان هێلکەکان و دەزگای زاوزێیان بەشێوەیەکی هاوسەنگ گەشە دەکەن و پێ دەگەن. بەڵام ئەگەر لاوێك تووشی دەست پەڕیی بەردەوام بووبێ، چونکە پەیکەری لەشی جارێ پێویستی یەکی زۆری بەتێهەڵێنانەوەی مەنی یە بەفیڕۆ چووە کەهەیە، ئەوە گەشەو نەش و نمای هێلکەکانی ئەو کەسە کۆسپی بۆ دروست دەبێ، کاتێکیش هێلکەکان بچووك بوونەوە چونکە کاری بنەڕەتیان دروست کردنی مەنی یە ئەو کەسە لە ئاوێزانی شەرعیدا بێ مراد دەبێ و ژیانی هاوبەشی دەبێتە جودابوونەوە (طلاق).

ئێستاش ئەو بەرنامە خۆراکیەی خوارەوە دەکەینە دیاریی بۆ ئەو کەسانەی خاوەنی هێلکەی بچووکن، بەو ئومێدەی شیفای نەخۆشییان بێت لانی کەم ڕۆژی یەکێك لەخۆراکەکان بەشێوەیەکی بەردەوام بخۆن:



١- مرەبای شەقایق لە (بەیانیان)[١]دا [٤].

٢- گۆشتی تازەی مەڕو ماڵاتی نێر.

٣- هەنگوین و زەنجەفیل بەتێکەڵاوی.

٤- شیری تازەی مەڕو ماڵات بەمەرجێك ڕازیانەی نەخواردبێ.

٥- مۆزی وشك کراوە.

٦- ماسی و تەڕە پیواز.

٧- ڕۆبیان (میگۆ) لەگەڵ تەڕە پیواز.

٨- کەمێك بیبەری ڕەش لەگەڵ خواردندا.

٩- نارگێلی وشك کراوە.

١٠- شلەیەك کەللە سەری چۆلەکەی تێدابێت.

١١- دێم کردنی خونچەی نارنج.

دەمەوێ وەبیر خوێنەرانی بێنمەوە کە :

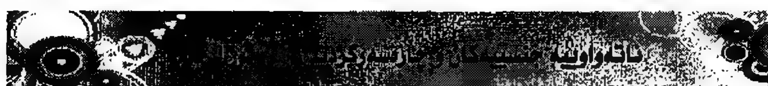
١- ئەو میوەو خۆراکانەی سەرەوە دەبێ چاك بجورێن و بەئاوی زار تەڕکرێن دەنا کاریگەر نابن.

٢- بۆ کەسی عادەت گرتوو بە (دەست پەڕ)، دەبێ حەتمەن هاوکات لەگەڵ بەکارهێنانی بەرنامە خۆراکیەکەدا، دەستی لەو کارە ترسناکە هەڵ گرتبێ.

٣- خاوەنی نەخۆشی (هێلکەی بچووك) دەبێ لەخواردن و چێژتنی

---

(١) ئەدی گیایەکەلەجۆری گێزەر، مرەبای لێ دروست دەکەن

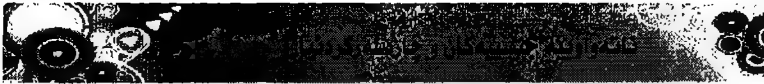


مادده جولێنەرە بێ هۆش کەرەکانی وەك (خەردەل و قاوەو ئەلکحول) حەتمەن خۆ بپارێزێت.

٣- سستی هێلکەکان :

پەیکەری هێلکان هەروەك گوتمان دەکرێت ساغ و سروشتی بێت، بەڵام لەباری چالاکی و چاك کارکردنیان ناتەواوو نارێك بێ، واتە سست بێ و بەئەندازەی پێویست مەنی بۆ ئاوێزانێکی جنسی نەنێرێ، کەسانێك کە تووشی ئەو ناتەواویە بوون لەکاتی ئاوێزانی جنسیدا وەك کەسێکی ساغ شەهوەت دارن و سەرەتا چاك دەست پێ دەکەن، بەڵام دوای ماوەیەك هەوڵدان لەهاتنی مەنی بێ ئومێد دەبن و چێژی تەواو وەرناگرن، دووبارە هەوڵ دەدەن و ئارەق دەرێژن، بەڵام دیسان لەهاتنی مەنی بێ مراد دەبن و خۆیان و هاوسەرەکەیان بەناکامی بەجێ دێڵن. هۆیەکەشی ئەوەیە کە ئەو کەسانە دەزگای زاوزێ یان تەواوەو هێلکەی گونجاویان هەیە، بەڵام لەکاتی ئاوێزاندا هێلکەکانیان تەمبەڵی دەکەن و نایەڵن خاوەنەکەیان بەهاتنی چێژی مەنی بگات، هۆیەکەشی دەگەرێتەوە بۆ نەخواردنی خۆراکەمەنی سازەکان، یان ئەو کەسانە لەگەڵ خواردنەکانیاندا ماددەیەك دەرێژن کە پەیداکەری (هۆرمۆن)[١]ی مێ یە.

([١]) هۆرمۆن ماددەیەکی کیمیاریە کە لەناو خوێندا دەگەرێت.



ئەو هۆکارانەی کە کاردەکەنە سەر سستی هێلکەکان :

هۆکارە ناوەکیەکان :

١- هەوکردنی هێلکەکان،

٢- هەوکردنی لووی ملەخڕێ.

٣- هەوکردنی بەریەخ.

٤- کەم بوونی هۆڕمۆن.

٥- نەخۆشی یەکانی گلاندی دەرەقی.

هۆکارە دەرەکی یەکان :

١- تووش بوون بەتایەکی گەرم و گوڕ کەپلەی گەرمی لەش بەرزکاتەوە.

٢- بەدخۆراکی.

٣- چەوری لەڕادەبەدەر.

٤- دەردەپێ (صوفان).

پێویستە لێرەدا لیستی ئەو خواردنانەی کە ڕادەی مەنی ی پیاو کەم دەکەنەوە، یان هەر نای هێڵن، لەخوارەوە ناویبەین :

١- شیری نەکولاو.



٢- کافوور[1].

٣- ڕازیانە[2].

٤- گۆشتی مەڕو مالاَتی مێ.

٥- قاوە.

٦- خەرتەلە[3].

٧- ماددە بێ هۆش کەرەکانی وەك تلیاك و حەشیش و... هتد.

٨- جگەرەی زۆر.

ئەو جۆرە خواردن و ماددانەی کەلە سەرەوە ناومان بردن دەبێ پیاوان بەهیچ جۆرێك بەکاریان نەیەنن، چونکە بەکارهێنانی ئەوانە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی هێزی جنسی ی پیاوو لەئەنجامدا نەزۆك و بێ مرادی دەکات.

([1]) کافوور : دەرمانێکە بۆنی خۆشەو، ڕەنگی سپی یە، لەهەندێك درەخت دا، بەتایبەتی درەختی کافوور دەردەهێنرێت، لەدارستانەکانی دەورووبەری ڕۆژهەلاَتی هیندو یابان دەڕوێت، بلَندییەکەی پەنجا مەترو تیرەکەی دەگاتە دوو مەتر، بۆ دژی ئیلتیهاب و بەهێزکردنی دلَ و هێنانە خواری گەرمی لەش و شەهوەت بەکاردێ و بەشێوەی تۆزو حەب دەست دەکەوێت

([2]) ڕازیانە : گیایەکی بۆن خۆشە ، گەلاَکانی تیژن، گولَەکانی چەتری و زەردن، بلَندیەکەی یەك مەتر دەبێت، لەزانستی پزیشکی ی کۆندا بۆ بەردی گورچیلەو ڕەوانی بەکار دەهات، هەروەها بۆ زگ یەشەش بەکاردێت هەروەك لەکوردەواریدا دەلَێن (مالَیان پڕ بوو لەڕازیانەو مندالَیان بەزگ یەشە دەمردن — وەرگێڕ).

([3]) خەرتەلە : گیایەکە گولَەکانی زەردن، تامی تیژە، دەنکەکانی دوای کوتان لەنێو ئاو یا سرکە دەکرێن بۆ کردنەوەی ئارەزووی خواردن.



لیستی ئەو خواردنانەی بۆ سستی هێلکەکان بەکەڵکن :

١- فەریکە گەنم.

٢- شێلمی کوڵاو لەشیردا.

٣- سەعلەبی[١].

٤- کەللە سەری چۆلەکەو بیبەری تازەو تەڕە پیواز.

٥- مۆزو شیلەی مۆز.

٦- فستەق.

٧- جگەری ڕەش و پیوازو یەك دوو بیبەری تازە.

٨- پەلّووی زەعفەران لەگەڵ پیواز.

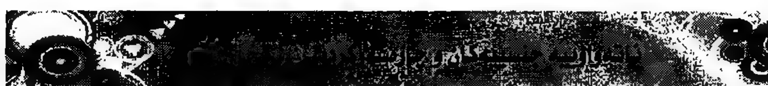
٩- ماسی لەگەڵ یەك دوو بیبەری تازەو پیواز.

١٠- ڕوبیان (میگۆ) لەگەڵ پیوازو بیبەری تازە.

ئەگەر خواردنی دەرمانە خۆراکی یەکانی سەرەوە کاریگەر نەبوون دەبێ بابای تووش بوو بەنەخۆشی (سستی هێلکان) بچێتە لای پزیشکی تایبەتی بۆ چارەسەرکردنی.

---

(١) سەعلەبی : لەکوردەواریدا پێی دەڵێن گیا ساڵە گیایەکی گوڵ پانە، لە ڕەگەکانیدا ماددەی سەعلەبی هەیە کەلە دروست کردنی بەستەنی (دۆندرمە) و شیرینی بەکاردێت، ئاردی سەعلەبی نیشاستەو شەکری تێدایە بۆ زیادکردنی وزەی لەش بەکاردێت.



٤- زوو ڕژانی مەنی :

کەسێك بۆ ئـەوەی کـە هـەم خـۆی چـێژی تـەواو وەرگـرێ و هـەم هاوسەرەکەی، دەبێ تۆو (مەنی) ەکەی زوو نەڕژێت. مـاوەی ئـاوێزان دەبێ لانی کەم (١٥ — ٢٠) دەقیقە درێـژە بکێـشێت. کەسـێك کـە زووتر لەچارەکە سەعاتێك مەنی بڕژێـت، تووشـی ناتـەواوی جنـسی بووە.

ئەگەر کەسێك لەڕابردوودا تووشی ئەو نەخۆشی یە نەبووبێت و کت و پڕ تووشی هاتبێ، تەنها یەك هۆ هەیە، ئـەویش هـەبوونی کرمـی ڕیخۆڵەو گەدەیە (معـدة)، کرمـەکانی دەزگـای هـەرس بەشـێوەیەکی گشتی سێ جۆرن :

١- کرمی گەدە : درێژو تێر ڕەنگن.

٢- کرمی کوولەکەیی : بچووکن و ژمارەیـان زۆرە، لەکیـسەیەکی نێوەوەی دەزگای پاشەڕۆك دان.

٣- کرمی ڕیخۆڵە : سپی و باریك و دەزوولەیین.

ئەو سێ جۆرە کرمە لـەخواردنی خـراپ، یـان لەڕێگـەی تەنینـەوە (گرتنەوە) لەکەسانی تر لەدەزگای هەرسدا پەیدا دەبـن، زۆر دەبـن و لەو خواردنە دەخۆن کە بۆ گەشەی لەشی مرۆڤ زۆر پێویستە.

خواردن دوای هەرس کردن لەگەدەدا دەبێتە (شیلەی خـۆراك) و وزە



بەلەش دەدات، بەلام کرمەکانی گەدە، یان ڕیخۆڵەی مرۆڤی تووش بوو، کەمێك لەو شیلە خۆراکییە دەخۆن و شەوو ڕۆژ دووبارەی دەکەنەوەو هەتا کاتێك خۆیان دەفەوتێنن، درێژە بەو کارە زیان بەخشەی خۆیان دەدەن، لەئەنجامدا مرۆڤی تووش بوو، ڕۆژ بەڕۆژ لاوازتر و بێ هێزتر دەبێ، لەوەش سەیرتر، ئەو کرمانە خاوەنی چەنگاڵ (قولابە) ی تیژن و هەرکاتێ گەدەی نەخۆش لەخواردن خالی بێ، ئەو کرمانە بەهۆی ئەو چەنگالە مژۆکانەوە بەدیواری گەدەو ڕیخۆڵەدا خۆیان هەلدەواسن دوای برینداركردنیان بەدوای مانەوەی پاشەڕۆکی شیلەی خۆراکدا دەگەڕێن و، لەو کاتانەدا نەخۆش هەست بەئازارو بێ حالی و کەم بینی و سەرگێژەکە دەکات.

ورده ورده ئەو بێ حالی یە لەدەزگای زاوزێ ی نەخۆشەکەوە تەشەنە دەکات و دوای چەند هەفتەیەك تووشی زوو ڕژانی مەنی دێت، بەم شێوەیە دیتت کە ئەو کرمانە چەند زیان بەخش و ترسناکن، لەبەرئەوە دەبێ هەولی تەواو بۆ لەناوبردنیان بدرێت.

ئەوەش بەو ڕێگایانە :

١- بۆ کرمی گەدە، دەبێ ماوەی چەند ڕۆژێك لەسەر یەك بەئەندازەی دووسەد گرام تۆو کولەکەی خاوی بێ تویکل پێش نیوەڕۆیان بخۆیت دەنا لەکاتەکانی تردا کاریگەریی بۆ سەر کرمەکان نابێت.



٢- ئەندازەی یەك مست ڕەگی دار هەنار بكەیتە نێو قوتوویەكی ئاوی دێم كراو لانی كەم سێ جار بیخۆیت.

٣- لەكاتی هەبوونی كرمی كولەكەیی دا، نەخۆش دوای ئەوەی، تۆوی كولەكەی خاوی دێم كراوو ڕەگی درەختی هەناری خوارد پێویستی بە چوونە سەر پێشاو بوو، دەبێ تەشتێكی پڕ لەئاو بێنێت و دامێنی خۆی تێدا نقوم بكات، ئارام بگرێ تاكرمەكان لەلەشی دێنە دەرێ و دەكەونە سەر ئاو، ئەوەش بزانن تا كرمەكان و كیسەكانیان بەیەكجاری بنەبڕ نەبن، دەزگای زاوزێ ی ئەو كەسە پاك نابێتەوەو كزو بێ هێزیەكەی لاناچێ و ناتوانێ بەشێوەیەكی لەبارو گونجاو لەگەڵ هاوسەرەكەیدا ئاوێزانی جنسی ئەنجام بدات. لەبەرئەوە كەسێك كە ئەو كرمانەی سەرەوەی هەبوون، دەبێ بۆ چارەسەریان لەو سێ ڕێگایانەی سەرەوە بە هیچ شێوەیەك درێغی و كەم تەرخەمی ی نەكات تا هەرچی زووە خۆی لەزیانی كرمەكان ڕزگار بكات.

پیاو دوای ئەوەی كە لەكرمەكان ڕزگاری بوو، دەبێ بۆ گێڕانەوەی وزەی لەشی، ئەو خواردنانەی لای خوراەوە بخوات :

١- كەباب لەگۆشتی بەرخی نێر.

٢- ئاوی گێزەر و شیلەی نارگێل.



٣- تووی فەڕەنگی[١] (١٠).

٤- ماسی و تەرەپیوازو دوو بیبەری تازە.

٥- ڕۆبیان و تەرەپیواز.

٦- مۆزو ئاوی گێزەر.

٧- زەعفەران و تەرەپیواز.

پێویستە نەخۆش لانی کەم ڕۆژی یەکێك لەو خۆراك و میوانەی سەرەوە بخوات، ئەو کەسەش کە دوای ڕزگار بوون لەکرمەکان لەنەخۆشی ی (زوومەنی ڕژان) دڵنیابووبێ دیارە حەتمەن لەزووەوە تووشی نەخۆشی ی جنسی هاتووە.

لەمەوپێش گوتمان کە (دەست پەڕ) نەخۆشیەکی ترسناکەو بەردەوام بوون لەسەری پێشهاتی چاوەڕوان نەکراو وەدی دینێ، یەکێك لەو پێشهاتانە ئەو (زوو مەنی ڕژان) ەیە.

ئێستاش کەئەو کەسە ژیانی هاوبەشی پێك هێناوە بۆ ئەوەیە خۆی و هاوسەرەکەی تام و چێژ لەو ئاوێزانە جنسییە وەرگرن، بەڵام دەبینی نەخۆی دەتوانێ چێژ وەرگرێ و نەدەتوانێ هاوسەریشی دڵ خۆش بکات و سەرەنجام ژیانی هاوسەرییان لێ تاڵ دەبێ و گەلێك جار، خوا

---

(١) تووی فەڕەنگی : میوەیەکە لەتووی ئاسایی دەچێت، بەڵام کەمێك گەورەترە، ڕەنگی سوورە تامی کەمێك ترشە، ڤیتامین (C,B) ی تێدایە، خوێن دەپاڵێوێت و دەمارەکان بەهێز دەکات، بۆ لاوازی و کەم خوێنی و سیل و ڕۆماتیزم و گورچیلە بەسوودە.



نەخواستە، تووشی لێك هەڵوەشان دەبێتەوە.

هەروەها ئەو کەسانەی کەلەکرداری دزێوی پێشوویان پاشگەزبوونەتەوەو دەیانەوێ بەهەر ڕێگایەك بێ، سەلامەتی جنسی وەدەست بێنن و لە (زوو مەنی ڕژان) ڕزگاریان بێ و بۆ ئەوەی ژیانی هاوسەرییان تاڵ نەبێت و لێك هەڵنەوەشێت، ئەگەر نەیان توانی ڕێگایەکی ڕاست بگرنەبەرو دەرمانێکی پێویست پەیدا بکەن ئەوە بێ گومان دووچاری نەخۆشی تووڕەبوون و دەمار (ئەعصاب) دەبن، لەکاتێکدا کە ئارامی لەئاوێزاندا زۆر پێویستە.

بۆ ئارام کردنەوەی دەمارەکان و سەلامەتی جنسی ئەو بەرنامە خۆراکیەی خوارەوە دەکەینە دیاری :

یادتان دەخەمەوە کە ڤیتامین (B، بی) سەرەڕای وزە بەخشین بەلەش بۆ ئارام کردنەوەی دەمارەکان زۆر بەسوودە کەلەو خواردنانەی خوارەوەدا هەیە :

١- بیبەری تازە، سەرو پێ، جگەر، سیپەلاك، گۆشتی بەرخی نێر، سیرابی[1]، مۆز، نارگێل.

٢- کاندۆم : بەڵام دەبێ بەڕەزامەندی ژن بێت، چونکە زۆر لەژنان لەبەکارهێنانی کاندۆم لەلایەن مێردەکانیانەوە ڕازی نین.

([1]) سیرابی خۆراکێکی ئاودارە، وەك ئاو گۆشت کەلە زگ و شیردانی مەڕ دروست دەکرێ



٣- مەلەكردن لەئاوی دەریاو ڕاكشان لەسەر قیر و چەوی گەرم لەكۆتایی بەهارو هاویندا (جۆزەردان تا خەرمانان) هەم لاشە بەهێز دەكات و هەم دەمارەكان ئارام دەكاتەوە.

پێش ئەوەی باسی (زوو مەنی ڕژان) لێرەدا تەواو بێ، دوو خاڵی پێویست وەبیر خوێنەرە ئازیزەكان دێنمەوە :

أ-ئەو كەسانەی كەلەسەرەتای لاویاندا خۆیان لە خووە ناپەسەندەكان پاك كردۆتەوە، جاروبار، ئەویش تەنها لەخەودا وەختی شەیتان پێكەنین مەنی یان ڕشتووە لەسەلامەتی جنسی تەواو دان.

ب-ئەو كەسانەی لەسەرەتای ژن هێنانیاندا تا ماوەیەك، بێ ئەوەی هاوسەریان بەچێژی تەواو گەیشتبێ زوو مەنی دەڕێژن با شەرم دایان نەگرێ و نیگەران نەبن، ئەوە سروشتی یەو تەنها لەگەرم و گوڕی لەشیان و سەلامەتی جنسیانەوە سەرچاوە دەگرێت و بەس، كە لەدوای تێپەڕبوونی دوومانگ بەسەر ژن هێنانیاندا وردە وردە گەرمی ی لەشیان هاوسەنگ دەبێ و دێتەوە سەر باری سروشتی.

٥- درەنگ ڕژانی مەنی :

درەنگ ڕژانی مەنیش دیسان یەكێك لەنەخۆشی یە جنسی یەكانە، هەڵبەتە یەك دووجار مەنی ی پیاو درەنگ هات، ئاسایی یەو نەخۆشی ی جنسی نی یەو، نابێ نیگەران بی، بەڵام ئەگەر بەبەردەوامی مەنی درەنگ هات، ئەوكاتە دەبێ هەوڵی چارەسەری



بدات.

سستی و توندیی، هەردووکیان بەشێك لەناتەواویە جنسی یەکانن لەبەرئەوە ئاوێزانی جنسی دەبێ بەئەندازەیەك بێ کەهەم پیاو و هەم ژن تێیدا بە کامی دڵ بگەن و ڕازی بن، بەدرەنگتر یا زووترهاتنەوەی مەنی لەکاتی ئاسایی، هیچیان چێژی تەواو وەرناگرن.

درەنگ هاتنی مەنی چەند هۆیەکی هەیە، کەبەشێکیان پەیوەندیان بە پیاوەوە هەیەو بەشەکەی تریان بەژنەوە : وەك لای خوارەوە :

١- ئەگەر ژن بۆنی لەزاری بێت، گەرم و گوڕی لەشی پیاو کەم دەکاتەوەو هاتنی مەنی وەدرەنگ دەخات، بەڵام لەحاڵەتێکی وادا دەبێ پیاو بەزمانی شیرین و ڕازی کەر (موقنیع) داوا لەژن بکات کەلە پێش ئاوێزاندا ددان بشوات و بەدەرمانی بۆن خۆش زارو ددانی خاوێن کاتەوە، یان بەشامپۆو سابوونی بۆن خۆش سەرو لەشی بشوات دووبارەی دەکەمەوە نابێ پیاو بەزمانێکی ڕەق هەستی ناسکی هاوسەرەکەی بریندار بکات.

٢- خۆ نەڕازاندنەوەی ژن بۆ مێرد، ژن پێویستە خۆی بۆن خۆش کات و جلی تایبەتی شەو لەبەر بکات و هەستی پیاوەکەی بجولێنێ.

٣- زبر بوونی پێستی توڵی پیاو لەئەنجامی تووش بوون بەنەخۆشی پێست وەك (اکزما) و خوران.

٤- خووگرتن بەتلیاك و مادده بێ هۆش کەرەکانی تر لەلایەن



پیاوەوە کە کار دەکاتە سەر هێزی جنسی لەو کاتانەدا دەبێ ئەو کەسە حەتمەن دەست لەو خووە بێ بایەخەی هەڵگرێت و، لەڕێگای خواردنی خۆراکە وزە بەخشەکان و وەرزشە سووکەکانەوە، وزەی بەفیڕۆچووی قەرەبوو کاتەوە.

لێرەدا بەرنامە خۆراکی یەکان بۆ کەسانی تووش بوو بە(درەنگ مەنی هاتن)، دەخەینە بەرچاو :

یەکەم : ڕێگا ڕەفتاریەکان

١- گوشینی شوێنە هەست بزوێنەکانی ژن بۆ ماوەی لانی کەم (١٥، پازدە) دەقیقە لەلایەن پیاوەوە، ئەوەش ڕاستەوخۆ لەگەڵ دەقی فەرموودەیەکی پێغەمبەری ئیسلام (د. خ) یەك دەگرێتەوە.

٢- دەبێ لە جووت بووندا زێدەڕۆیی نەکرێت و (مەنی) بەفیڕۆ نەدرێت چونکە جووت بوونی لە ئەندازەی خۆی زیاتر، دەبێتە مایەی ماندووبوونی هێلکان و سەرەنجام کەم بوونی مەنی... هەر کاتێکیش هێلکەکان ماندوو بن و مەنی کەم بێت (درەنگ مەنی ڕژان) دێتە دی.

٣- پیاو دامێنی خۆی ڕۆژی جارێك بۆ ماوەی (١٥، پازدە) دەقیقە لەمەنجەڵێك یان تەشتێکی پڕ لەئاوی سارددا نقوم بکات تا دەماری زاوزێ ی ئارام دەبنەوەو، ئەو ئارامیەش مایەی وزە وەرگرتنی

هێلکەکانە، بەڵام پیاو دەبێ لەو جۆرە کاتانەدا لەهەر جۆرە داماڵین و دەست لێدانێکی بێ هودەی تولّ خۆی بپارێزێت، چونکە وروژاندن و دەست پێداهێنانی نابەجێ، هەر چۆنێك بێ لەبێ ئیرادەو سست کردنی پیاودا ڕۆڵی کاریگەری هەیەو ماوەی هێشتنەوەی خوارەوەی لەش و دەزگای زاوزێ لەنێو ئاوی ساردا، نابێ لەچارەگێك کەمتر بێت هەڵبەت ئەگەر زیاتر بێت چاکترە، بەڵام نابێ لەسەعاتێك پتر بێت.

دووەم : ڕێگا خۆراکی یەکان :

١- خواردنی (دڵ، جگەر، سیپەلاك، بیبەری تازە، کەبابی گۆشتی بەرخی نێر و تەڕەپیواز، سەروپێ و تەڕەپیواز، سیرابی و تەڕەپیواز، هەنگوین و زەنجەفیل، هێلکەی مریشکی تازە، ماسی و... هتد).

٢- دەبێ لەخواردنی ئەو خۆراکانە خۆی بپارێزێت (ئاوی جۆ، شیری نەکوڵاو، گۆشتی حەیوانی مێ، ڕازیانە، خەرتەلە، قاوە، کافوور).

سێ یەم : لەکاتی ئاوێزاندا :

١- پارێزکردن لەبەرکارهێنانی کاندۆم، بۆ بەرگریش لەسك پڕبوونی ژن، پیاو لەکاتی ئاوێزاندا کاتی چێژ وەرگرتن تولّی خۆی بکێشێتەوە دەرەوەو لەدەرەوەی منداڵدانی ژن، مەنی بڕژێنێت.

٢- لەپێش ئاوێزاندا شوێنە هەستیارەکانی ژن داماڵێت و دوای ئاوێزان تولّی بەئاوی سارد بشوات.



چوارەم : لە ڕووی تەندروستی یەوە :

١- ئەو کەسانەی تووشی ئەو نەخۆشی یانەی باسمان کردن هاتوون، حەتمەن لەو ڕێگا چارانەی لێیان دواین دەبێ چارەی نەخۆشی یەکەیان بکەن دەنا تووشی نەخۆشی دەماغ (اعصاب) دەبن و لەسەلامەتی ی لاشەیی و ڕۆحی دووریان دەخاتەوەو ڕۆژە شیرینەکانی هاوسەرییان تاڵ دەکات.

٢- ئەگەر لەو ڕێگایانەی باسمان کردن بەسەلامەتی جنسی نەگەیشتن، دەبێ سەر لەپزیشکی تایبەتی ی ئەو نەخۆشیانە بدەن، چونکە ئەگەر سستی ی مەنی ماوەی زیاتر لەساڵێکی خایاندوو چارەسەر نەکرا، پاڵەپەستۆیەك لەسەر دڵ دروست دەکات و دەبێتە مایەی ڕاوەستانی کت و پڕی دڵ (سکتە).

٣- بێ گومان ژن مرۆڤەو مافی شەرعی زۆر بەسەر مێردەکەیەوە هەیە، یەکێك لەو مافانە پاراستنی هاوسەنگی و مافی جنسی یە، چونکە ئەگەر پیاوێك تەنها لەبیری خۆیدا بێت، لەڕاستیدا سووکایەتی بەمافی ژنەکەی کردووەو ستەم کارو گوناهبارە، هەروەك پێغەمبەری ئیسلام (ص) دەفەرموویێت (لەتاوێژانی جنسی دا لەسەر ژنەکانتان هەڵ مەستن هەتا ئەوانیش حەزی جنسییان تێر دەبێت).

ئەگەر ژنێك لەڕوانگەی جنسی یەوە لەمێردەکەی ڕازی نەبێت، ئەوە بێ گومان بەدڵی خۆی ژیان ناباتە سەرو، ئەگەر منداڵیشی



پەیدابوو، خولقی تاڵ و ساردی ناو خێزان شوێنەواری خراپ لەسەر نەفسی منداڵەکە بەجێ دێڵێت، لەبەرئەوە پیاو دەبێ لەهەموو ڕەفتارەکانیدا بەتایبەتی لەڕەفتاری جنسی دا هەوڵ دا هاوسەری لەخۆی ڕازی بکات.

هەندێك هۆكاری ئەندامی کەکاردەکەنە سەر توانای جنسی

١- ئەنجام دانی چالاکی جنسی ڕاستەوخۆ لەدوای خواردن، چونکە هێشتا خوێن سەرگەرمی هەرس کردنی خواردنە لەگەدەداو ئەو کاتەش کەمتر خوێن دەگاتە مێشك و دەوروبەرەکەی و پاشان ئەندامەکانی تر، لەبەرئەوە واباشە چالاکی جنسی ماوەیەك دوابخرێت تاخوێن بەتەواوی دەگەڕێتەوە سەرجەم ئەندامەکان، تائەوکاتە ئەندامی زاوزێش خۆی پتەوبکات و خوێنی بۆ بگەڕێتەوە.

٢- هەر گرفتێك لەسوڕی خوێن دا دەبێتە مایەی گیرانی شاخوێن بەرەکان و نەگەیشتنی خوێن بەتەواوی بۆ ئەندامەکان و لەوانیش ئەندامی زاوزێ.

٣- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان کەدەبنە مایەی خاوکردنەوەو سستی لەش و ئەندامی زاوزێ بەتایبەتی، لەو دەرمانانەش :



- ئەو دەرمانانەی کە بۆ پەستانی بەرزی خوێن بەکار دێن وەك :

لازیکس

ئەدکرین

ئیندیراڵ

ئەڵداکتۆن

- دەرمانە دەروونی و ئارام بەخشەکان وەك :

توفرانێل

مالینێل

ماربلال

جگە لە هەندێکی تر وەك :

لانوکسین

تاگامێت

بینادرێل

برۆبانپین

٤- دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی نێر لە ڕادە سروشتی یەکەی، ئەوەش حەزی جنسی کەم دەکاتەوەو ئەندامی نێرینە خاو دەکاتەوە.

٥- تووش بوون بەنەخۆشی شەکرە کەدەبێتە مایەی هەوکردنی دژواری ئەندامەکان و بەتایبەتی ئەندامی زاوزێ.

٦- کەڵەکە بوونی چەوری زۆر کەکاردانەوەی زۆری دەبێ لەسەر ئەندامەکانی لەش و بەتایبەتی دڵ و بۆرییەکانی خوێن و توانای جنسی.



٦- مەنی بێ هودە (ڕژانی بێ هودە و بەردەوامی مەنی)

ئەو جۆرە نەخۆشی یە ئەوەیە کەبێ ئەوەی ئاوێزانی جنسی ڕوویدات یا پیاو بەچێژی تەواو بگات، بێ هـودە مـەنی دەڕژێـت، دەش زانـین کەتەنها ئەو کەسانەی لەڕووی لاشەیی و جنـسییەوە سـاغن و تـەنها لەڕێگاکانی ئاوێزانی جنسی دا مەنییان دەڕژێت، دەنـا بێجگـە لـەو کاتانەو (بەدەگمەن) نەبێ ئەوە هەرکەسێك وابێت، تووشـی نەخۆشـی مەنی بەردەوام (بـێ هـودە) بـووەو هـۆی سـەرەکی و بنـەڕەتی ئـەو نەخۆشیەش ئەمانەی خوارەوەیە.

١- دەست پەڕی بەردەوام هەر لەسەرەتای لاویەوە، پێش ژن هێنان.

٢- پەشێوی دەزگای دەمارەکانی مێشك و دڵ.

ڕێگا چارەکان :

١- مرۆڤی گیرۆدە بە (دەست پەڕ) ەوە ئەگەر هێشتا ئـەو عادەتـە دزێوەی وەلا نەنابێ، دەبێ هـەتا زووە وازی لێ بێنـێ، چـونکە پیـاو دەبێ تەنها لەڕێگا شەرعی و ڕەوایەکانەوە لەگەڵ هاوسەری شـەرعی خۆی دا مەنی ی گرانبەهای بڕێژێت، دەست درێژکردن بۆ هـەر جـۆرە کردارێکـی ناسروشـتی وەك (دەسـت پـەڕ، نێـر بـازی، خراپـەکاری) هەروەك لەڕوانگەی تەندروستی یـەوە زیـان بـەخش و ترسـناکە، لـە ڕوانگەی شەرعیشەوە تاوان و گوناح کارە.



ڕژانی مەنی لەڕێگەی نامەشروعەوە دەبێتە عادەت و عادەتیش واز لێ هێنانی سەختە، زۆربەی ئەو کەسانەش کەلە سەرەتای لاویدا تەنها بۆ ڕژانی مەنیەکی کاتی دەست بۆ کاری وەك دەست پەڕ دەبەن و بەخەیاڵی خۆیان هەرکاتێ بیانەوێ وازی لێ دێنن، بەلاّم ئاخیری تەماشا دەکەن عادەتیان پێوە گرتووەو هەتا سەر گرفتارو دیلی ئەو عادەتە دەبن و لەکاتی ژن هێنانیشیاندا خۆیان و هاوسەرەکانیان لە چێژی تەواوی ئاوێزان مەحروم و بێ بەش دەکەن.

هۆشیاریش دەدەم بەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی ی ڕشتنی مەنی بێ هودە هاتوون و هێشتا وازیان لە (دەست پەڕ) نەهێناوە، هەرچی زووە ئەو خووە دزێوە بەگڵی کرداره جوانەکان زیندەبەچاڵ کەن و تەنها لەڕێگای هاوسەرەکانیانەوە ئاوێزان بکەن، دەنا تووشی کارەساتی پڕ لە مەترسی و ماڵ وێران کەری جودایی (طلاق) دێن.

٢- ئەگەر ئەو کەسانەی تووشی ڕشتنی مەنی بێ هودەی پێش ژیانی هاوبەش هاتوون هەتا زووە ژن بێنن، لەو جۆرە نەخۆشی یە زیان بەخشانە ڕزگاریان دەبێت.

بەرنامەی خۆراکی

بۆ ئەو کەسانەی تووشی ڕشتنی مەنی بێ هودە هاتوون :

١- شێلمی کولاّو لەشیردا.

٢- دانەوێڵەی کولاّو، وەك لۆبیاو نیسك لەگەڵ شێلمی کولاّوو



پیوازو بیبەری تازە.

٣- نارگێل، شیلەی مۆز، تووی فەرەنگی، کاکڵی بادام (ئەگەر چاك بجووریێت).

٤- ئاوی گێزەر، ترێ، هەرمێ ی ئاوداری شیرین.

٥- کەلەرم قەمەری (قەرنابیت)و[١] [١٢] بیبەری تازەو تەرەپیواز، دێم کراوی گوڵی زمانەگا[٢] [١٣].

ڕێگا تەندروستی یەکانی تر :

کەسێك کە تووشی ڕشتنی مەنی بێ هودە (بەردەوام) بووە دەبێ چاودێری ئەو خاڵانەی خوارەوە بکات :

١- بۆ گەڕانەوەی وزەی لەشی، ئاوی کوڵاوی ساردکراوە بۆ پێویستی یەکانی بەکاربێنێت.

٢- ئەگەر یەکەمیان ئەنجام نەدا، ڕۆژی چارەگێك تا بیست دەقیقە

([١]) کەلەرم قەمەری : میوەیەکە لاسکەکانی دەکەونە سەر زەوی وەکو چەوەندەر، ڕەگی سەوزەو، بەدڵەمەو ئار گۆشت لێ دەنرێت، ڤیتامین (C , سی) ی زۆری تێدایە، ڤیتامینەکەشی لەخۆبوارکدا تا وەرزی هاوین دەمێنێتەوە

([٢]) گوڵی زمانەگا : گوڵێکی بیابانی یە، لەشوێنە کوێستانەکان و کێڵگەکاندا دەڕوێت، بڵندیەکەی نیو مەتر دەبێت، گەڵاکانی وەك زمانی گا درشت و درێژن، لاسکەکانی درشت و بەمووی وردو زبر داپۆشراون گوڵەکانی وردو بنەوشەیین و لەمانگی (بانەمەڕ و جۆزەردان) دا دەکرێنەوە، گوڵەکانی وەك چای دێم دەکرێن و دەخورێتەوە



دامێنی خۆی لەتەشتێکی پڕ لەئاوی ساردا نقوم بکات، ئاوی سارد سەرەڕای وزە بەخشین بەدەمارەکانی زاوزێ ی پیاو، هێلکەکانیش هاوسەنگ و پتەو دەکات.

٧- درەنگ هەستانی تولّ :

هەستانی تولّ واتە ڕەپ بوون و ڕاست و قیت ڕاوەستانی، پیاو بەشێوەیەکی گشتی، دەبێ لەسەرەتای ئاوێزاندا تولّی بجولّێ و تەکان بدات، ئەگەر ئاوێزانەکەی چەندەها دەقیقەی کێشاو تەنها لەڕێگای دامالّینی شوێنە هەستیارەکانی هاوسەرەکەی توانی تولّی بجولّێنێ، ئەو کەسە تووشی ناتەواوی جنسی و نەخۆشی درەنگ هەستانی تولّ بووە.

ئەگەر ئەو کارە تەنها دوو سێ مانگی خایاندو گەڕایەوە باری ئاسایی و سروشتی ی خۆی، ئەوە لە نەخۆشی ی جنسی و درەنگ هەستانی تولّ بەدووورە.

بەلاّم ئەگەر کەسێك دوای زیاتر لەسێ مانگ هێشتا هەر تووشی سستی ی تولّ و درەنگ هەستانی ببوو، ئەگەر درێغی لە چارەسەرکردنی بکات، لەئایندەدا ترسێکی نادیار هەڕەشەی لێ دەکات، یەکێك لەو ترسانەش هەلّنەستانی هەمیشەیی ی تولّە، کە ئەو کاتە نەك ناتوانێ ئاوێزان بکات، بەلّکو لەبەرچاوی هاوسەرەکەی دەکەوێت و تووشی دوو دلّی و شەرمەزاری دەبێت.



پایەکانی ژیانی هاوبەش :

١- دابین کردنی پێداویستی یە ئابورییەکان.

٢- دابین کردنی پێداویستی یە جنسی یەکان.

٣- تەبایی و خۆش ڕەفتاریی نێوان ژن و مێرد.

ئەگەر هەر یەکێك لەو پێداویستی یە بنەڕەتیانەی سەرەوە نەیەتەدی یان دووچاری لاوازی بێ، ئاشکرایە ژیانی هاوبەش لەق دەکات، کەمترین زیانیش کەبەو ژیانە هاوبەشە دەگات، سەرهەڵدانی ساردی و بێزاریی یە.

چەند بارەی دەکەینەوە، کەسێك کە دووچاری نەخۆشیە جنسییەکانە، دەبێ سەرپێچی و کەم تەرخەمی ی لەچارەکردنیاندا نەکات و دەست لەخووە کۆمەڵ ڕووخێنەرەکانی وەك دەست پەڕ و... هتد، هەڵ بگرێ.

وەبیر خوێنەران دێنینەوە، بەتایبەتی ئەوانەی دووچاری درەنگ هەستانی توڵ هاتوون ڕەچاوی بەرنامەی خۆراکی ڕزگاربوون لە کرمەکانی (گەدەو ڕیخۆڵە) کە پێشتر باسمان کرد بکەن هەروەها (بەڕوو) [1] ی چاك بۆ دراو بخۆن.

---

(١) بەڕوو : داربەڕوو درەختێکی گەورەیە، گەڵاکانی گنجدارو تیژن، لەڕۆژئاوای ئێران و لوڕستان و کوردستان و شوێنە کوێستانیەکاندا دەڕوێت، بەڕوو بەبرژاویی و هاڕدراوی دەخورێت، ماددەی (کالۆری) تێدایەو ڕزە بەخشە، بەڕوو کڵاوەیەکی بەسەرەوەیە پێ ی دەڵێن (جەوت)، بۆ خۆشکردنی پێست و مەشکە بەکاردەهێنرێت لە کوردەواریدا دەڵێن (خوا کڵاوی بۆ بەڕووش دروست کردووە – وەرگێڕ).

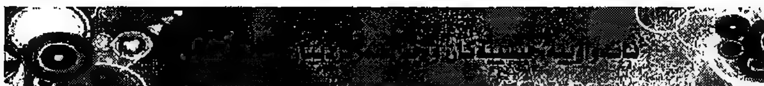


٨- زوو نیشتنەوەی تولّ :

ئەو کەسانەی کەلە سەرەتای ئاوێزانی جنسی یاندا لەگەڵ هاوسەرەکانیان، تولّیان عەیبی نی یە، بەلاّم لەمیانەی ئاوێزانیاندا کە هێشتا هیچ کامێکیان بەچێژی تەواو نەگەیشتوون، لەپڕ تولّیان دەخەوێ و ڕێ لەبەردەوامیی ئاوێزانیان دەگرێت تووشی (زوو خەوتنی تولّ) هاتوون.

ئەو کەسانە ناچارن بەرەنجێکی زۆرو بەهاوکاریی هاوسەرەکانیان ئەو کارە مەیسەر بکەن، لەوانەشە بۆ جاری دووەم و سێ یەمیش دووچاری زوو خەوتنی تولّ بن کەئەو حالّەتە زۆر ماندووکەر و ئومێد برو شەرم هێنە.

گومانی تێدانی یە کە تەواویی تولّ بۆ چێژ وەرگرتن لەئاوێزاندا، شتێکی پێویستە، واتە : بۆ ئەوەی پیاو و ژن چێژی تەواو لەئاوێزانەکەیاندا وەرگرن، پیاو دەبێ لەسەرەتای ئاوێزاندا تا ڕژانی مەنی، تولّی ئامادەو سەلامەت بێ، ئەگەر پیاو لەنیوەی ئاوێزاندا تولّی بخەوێت، ئەوە خۆی و هاوسەری تووشی ناڕەحەتی دەروونی دەبن، جا ئەگەر ئەو نەخۆشیەش لەلایەن پیاوەوە چەند مانگێك بخایەنێ، ئیتر پیاو لەبەرچاوی هاوسەرەکەی دەکەوێت و ساردی و کینە جێگای عەشق و خۆشەویستی دەگرێتەوەو زۆر نزیکە خوا نەخواستە ژیانی هاوبەشی ڕوو لەماڵ وێرانی و جوودابوونەوە (طلاق)



بکات لەبەرئەوە لەسەر پیاو پێویستە هەر کاتێ تووشی ئەو ناتەواویی یە هات، هەوڵی چارەسەرکردنی بدات تا ژیانی هاوبەشی خۆی گەرم و شیرنتر بکات.

خێرا دابەزین یان خەوتنی ئەندامی نێرینە دیاردەیەکە لەپیاواندا دەردەکەوێ و پیاوێتیی پەك دەخات، ئەو گرفتە بریتی یە لەخاو بوونەوەی تولّ لەپێش ئەنجام دانی چالاکی جنسی یان لەکاتی چالاکی داو پێش گەیشتن بەقۆناغی چێژ وەرگرتن، ئەوەش زۆر جاران لەوانەیە لەهەستیاری و گەرم و گوڕی‌و شەرم و دڵڕاوکێ بێ لەبەئەنجام گەیاندنی کردارەکەو نەبوونی سۆزو خۆشەویستی نێوان ژن و مێردیش کاریگەری خۆی هەیە.

هۆیەکانی خەوتنی تولّ :

١- خوگرتن بە (دەست پەڕ) لەگەنجی و سەرەتای گەنجی دا.

٢- لاوازیی دەمارەکان و ناتەواویی لاشەیی.

٣- بەکارهێنانی تلیاك و ماددە بێ هۆش کەرەکانی تر.

٤- کارنەکردنی زگ و پێست وشك هەڵاتن لەئەنجامی کێشانی تلیاك دا.

دەربارەی خاڵی (یەکەم و سێ یەم) دەبێ لەهەر جۆرە کردارێکی ناحەزو ماددە بێ هۆش کەرەکان پارێز بکات.



دەربارەی خاڵی (چوارەم) (پێست وشك بوونەوەو کارنـەکردنی زگ) دەبێ لەجیاتی خواردنی ڕۆن و چەوریە ئاژەڵی یەکان، ڕۆنـی زەیتـوون بخوات، دەبێ شەو لەخواردنی قورس پارێز بکات و، وەرزشی سـووکی بەیانیان لەبیر نەکات.

بۆ بەرنامە خۆراکی (خاڵی دوو) لە لاپـەڕەکانی پێـشتردا لەباسـی چارەسەری دەمارەکان و ئارام کردنەوەیاندا بەووردی باسمـان کـردووە، لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ لەو خواردنانـە پـارێز بکـات (شـیری نـەکولاو، ڕازیانە، کافوور، قاوە، تلیاك، ئاوی جۆ).

٩- سستی تولْ :

هەندێك پیاو هەن توڵیان هەڵدەستێ، بـەڵام لـەکاتی ئـەنجام دانـی ئاوێزاندا، سست و ناچالاکە ئاشکراشـە هـەروەك چۆن دەبـێ مـرۆڤ لەڕوانگەی لاشەیی یەوە سـەلامەت بـێ، دەبـێ هەسـتانی توڵیـشی مەحکـەم و سـاغ و بـەردەوام بێـت، تـابتوانێ ئـاوێزانی جنـسی بەڕەزامەندیی هەردووك لا ئەنجام بدات.

کەسێك کە توڵی لەکاتی هەستاندا ڕێك و مەحکەم نەبێت، تووشی ناتەواویی جنسی هاتووەو، مەترسی هەڵنەستانی هەمیشەیی تـوڵی لێ دەکرێت، بەڵام ئەوەش کەمتر لـەقۆناغی گەنجیـدا ڕوو دەدات، بـا ئەو کەسە تووشی کـرداری ناحـەزی دەسـت پـەڕیش بـووبێ، بـەڵکو بەزۆریی لەتەمەنی پەنجا ساڵی داو پێش ئەوەی پێ بنێتە پـیری سـەر



هەڵدەدات، ئەوەش لەکرداری دزێوی دەست پەڕی سەردەمی لاوییەوە سەرچاوە دەگرێ.

دیسان هۆشیاری دەدەم بە لاوەکان هەر لە قۆناغی لاویدا دەست لە لەڕەوشتە دزێوە بێ شەرعیەکان هەڵگرن، بۆ ئەوەی لەپیریدا تەندروست و سەلامەت بن و بۆ ئەوانەش کەناچار تووشی ئەو مەینەتییە بوون، ئەو بەرنامە خۆراکیەو ڕێگا چارانەی خوارەوە دەکەمە دیاریی :

١- وەرزشی سووك لەبەیانیاندا.

٢- نەخواردنەوەی ئاوی زۆر سارد لەهاویندا و حەمام بەئاوی گەرم لە زستاندا.

٣- هاتووچوونێکی هێدیی بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك دوای هەموو خواردنێك.

٤- لابردنی پێست وشك هەڵاتن بەخواردنی کەوچکێك ڕۆن زەیتوون لەهەموو ژەمێکدا، خواردنی (١٠) دە دانە هەنجیر، دیارە هەنجیری تازە چاکترە، بەڵام ئەگەر وەرزی نەبوو دەتوانی هەنجیری وشکی خوسێنراو لەئاودا بەکاربێنی.

٥- لانی کەم ڕۆژی یەکێك لەو میوەو خواردنانە بخۆیت (هەنگوین و زەنجەفیل، پلاوی زەعفەراندارو تەڕەپیواز، کەبابی بەرخی نێر و یەك دوو دانە بیبەری تازە، دڵ، جگەر، دێم کراوی گوڵی زمانەگا لەجیاتی چای، سەروپێ و بیبەری تازە، مۆز، ترێ... هتد).



دەبێ لەو ماددانەش پارێزی بکات : (کافوور، شیری نەکوڵاو، ڕازیانە، قاوە، خەرتەلە، مادده بێ هۆشکەرەکانی وەك تلیاك و ویسکی و هەموو کحول دارەکان... هتد).

چەند شتێکی گرنگ کەدەربارەی مەسەلە جنسیی و تەندروستی یەکان، دەبێ بزانرێن :

١- تایبەتمەندی جۆراو جۆری خۆراك :

لەهەندێك جۆری خۆراکدا ماددەیەك هەیە کەبەکارهێنانەکەی، هۆرمۆنی پیاوو سەلامەتی ی جنسی ی پیاو مسۆگەر و زیاد دەکات بەپێچەوانەشەوە لەهەندێك جۆر خۆراکی تریشدا، پەیداکەری هۆرمۆنی ژنانە هەیەو بەکارهێنانی بۆ پیاوان پڕ لەمەترسی یەو، بەخواردنیان سروشتی ژنانە وەردەگرن، ئەو خۆراك و ماددانەی کە هۆرمۆنی پیاو پەیدا ئەکەن ئەمانەن :

أ- کەبابی گۆشتی مەڕو ماڵات بەمەرجێك نێر بێت، هەنگوین، زەنجەفیل.

ب- بیبەری سەوز یا ڕەشی تازە، زەعفەران، تەرەپیواز، کەللەسەری چۆلەکە.

ئەو خۆراك و ماددانەی کە هۆرمۆنی ژنانە دروست دەکەن و، تەنها



ژنان دەتوانن بۆ وزەی جنسییان بەکاریان بێنن ئەمانەن :

(ڕازیانە، کافور، شیری نەکولاو) (ژنـان دەبـێ بەرێژەیـەکی کـەم و چەند ڕۆژێکی بەسەردا تێبپەڕێت ئەوجا بیخۆن تا نەخۆش نەکەون).

•

٢- پێت خۆشە کچت ببێت یان کوڕ ؟

ئەو ژن و مێردانەی کە حەز لەبوونی منداڵی (کوڕ) دەکـەن، دەبـێ ئەو ڕێگایانەی خوارەوە بەکاربێنن :

- ژن دەبێ حەتمەن و تەنها لە دوو مانگی هەوەڵی سـك پـڕ ی دا، هەموو ڕۆژێك یەك یان دوو دانە بیبـەری تـازەی نـەکوتراو لـەژەمی نیوەڕۆیاندا بخوات، دەبێ بـزانین کەئـەو کـارە دەبـێ لـەدوو مـانگی هەوەڵی سك پڕیدا ئەنجام بدرێت دەنـا ئەگـەر زیـاتر لـەدوو مـانگی هەوەڵ تێپەڕی، هەرچەند بیبەر بخوات کاریگەری نابێت و منداڵەکەی لەوانەیە کوڕو لەوانەشـە کـچ بێـت، ئـەو ژن و مێردانـەی دەیانـەوێ منداڵەکەیان (کچ) بێت، دەبێ ڕێگای خوارێ بەکاربێنن :

- ژنی سك پڕ دەبێ هـەموو ژەمێـك لەگـەڵ خـواردنی نیوەڕۆیـان کەمێك (ڕازیانە) یان (کافور) یان (شیری نـەکولاو) بخـوات، ئـەوەش تەنها لە دوومانگی هەوەڵی سك پڕیـی دەبێـت و دەبـێ بەرێژەیـەکی کەم بخورێت،دەنا کاریگەریی بۆ سەر کۆرپەلە نابێت. ئەو ڕێگایانـەی



سەرەوە لەبوونی (کچ یان کوڕ) هەشتا لەسەد جێگای متمانەو پشت پێ بەستنن، واتە : سەد دایك کەئەو بەرنامەیە بەکاربێنن هەشتایان بەئاکامی دڵی خۆیان خاوەن کچ یان کوڕ دەبن، هەڵبەت زانستی سەد لەسەدیش هەر لای خوایەو بەس.

١- نەش و نمای کۆرپەلە :

توخمی پیاوو منداڵدانی ژن هەرچەندە ئامادەو سەلامەت تربن، شوێنەوار لەسەر سەلامەتی کۆرپەلە بەجێ دێڵن، بەڵام ئەوەش ئەوە ناگەیەنێ کەهیچ هۆیەکی تری دەرەکی شوێنەوار لەسەر چاکی و سەلامەتیی گەشەی کۆرپەلە بەجێ نایەڵێ، خواردنی خۆراك و میوەی وزەبەخش و ڤیتامیندار لەلایەن ژنەوە (لەدوو یان سێ مانگی سك پڕی) دا کاریگەریەکی ڕاستەوخۆی بۆ سەر کۆرپەلە هەیە.

کۆرپەلە : واتە منداڵی ئایندەی ژن و مێرد کاتێ لەسکی دایکی دایە، ئەو کۆرپەلەیە پێویستی بەڤیتامین هەیە تا بەهۆیەوە چاکتر گەشە بکات و سەلامەتی ی مسۆگەر بێت.

ئەو ڤیتامینانەش دەبێ لەرێگای دایکەوە بخورێن کەخۆش بەختانە لەخۆراك و میوە ئاساییەکانی ڕۆژانەدا دەست دەکەون، ئەو ڤیتامینانەش ئەوانەن : (A ئەی، B بی، C سی، D دی).

ڤیتامین (A ئەی) لەو خۆراکانەدا هەیە : (ماسی، ڕۆبیان (میگۆ)، ڕۆنی ماسی، جگەری ڕەش، ئاوی گێزەری لەڕەندەدراو، ڕۆنی



زەیتوون).

ڤیتامین (B بی) لەو خۆراکانەدا هەیە : (سیرابی، گوندان، سەروپێ).

ڤیتامین (C سی) لەو خۆراکانەدا هەیە : (تووی فەرەنگی، پرتەقاڵ، نارنج، لیمۆی ترش، لیمۆی شیرین، لالەنگی، تەماتە، شاتوو،... هتد).

ڤیتامین (D دی) دەتوانین لەتیشکی خۆرەوە مسۆگەر بکەین بەم شێوەیە : ژنانی سك پڕ دەبێ لەوەرزی بەهاردا (١٥ ی بانەمەڕ تا ١٥ ی جۆزەردان) یان لەهەوەڵی پاییزدا (لەسەرەتاوە تا ١٥ ی ڕەزبەر) هەموو ڕۆژێ بۆ ماوەی یەك سەعات لەبەر تیشکی خۆر ڕاکشێن و وەك دەڵێن (حەمامی ڕۆژ) بکەن بەڵام دەبێ لەشی پاك و خاوێن و شۆردراو بێ، تا پێستەکەی بتوانێ ڤیتامین (D دی) ی پێویست وەربگرێت و بیمژێت.

٢- هێزی جنسی لە مرۆڤە کزو زەبەلاحەکاندا :

هەندێك کەس واگومان دەبەن کەهەر چەندە ئەندامی گەورەترو زەبەلاح تربێ، هێزی جنسیش بەهەما شێوە زیاترەو، بەپێچەوانەشەوە مرۆڤە وردو قولەبنەکان ئەوەندە هێزی (جنسی و غەریزەی جنسییان) نی یە :

ئەو بۆچوونە بۆچوونێکی هەڵەو دواکەوتووانەیەو، وەك ئەوە وایە



کەسێك بڵێ چونکە کاڵەك میوەیەکی خڕو گەورەیە، دەبێ (درەختی کاڵەك) زۆر زۆر لە (درەختی گوێز) گەورەتر بێ، لەگەل ئەوەشدا کە گوێز بەو ئەندازە خڕیی و وردییەی، خاوەنی ئەو درەختە گەورەیەیە، بەقسەی شاعیر :

گوێزت نەدیوە چەند خڕو تەرزە
کەچی دارەکەی چەند درێژو بەرزە ؟ !
بەڵام لە شووتی و بڕکی بڕوانە
گەڵای چەند وردو ڕاکشاوو پانە !
گەر گوێز شووتی بێ و وەسەرت کەوێ
ئەوسا هێزی خوات بۆ دەردەکەوێ !

ئەو جۆرە ئەندازەگیری و بەراورد کردنە شتێکی نابەجێ و دوور لە ڕاستی یە کەواتە ڕاستی یەکە ئەوەیە کە زەبەلاحی ی و درشت ئەندامی بەڵگەی هەبوونی شەهوەتی زۆر نییە، بەڵکو زۆر کەسی وردو قوڵەبنە دڵ تەڕو بەزەوقن و بەپێچەوانەشەوە چونکە هێزی جنسی هەرکەسێك پەیوەندی بەچاکی و خراپی دەزگای زاوزێوە هەیە ئەگەر کەسێك (چ ژن چ پیاو) خاوەنی دەزگای زاوزێ ی ساغ بێت، هێزی جنسیشی دیسان تەواوو ساغە، وردی و زەبەلاحی ی هیچ پەیوەندییەکی بەکەم و زۆریی هێزی جنسی یەوە نی یە، بەڵام بائەوەمان لەیاد نەچێ کەکەسانی قەڵەو (چ ژن چ پیاو) هێزی



دوایین ئامۆژگاریی :

لەزۆر دانیشتن و نەجوولان خۆت بپارێزە، دوای خواردن چەند دەقیقەیەك پیادەڕۆیی بکە.

٦- خۆراك و میوە دەبێ چاك بجوورێن :

خۆراك و میوە، سەرەڕای بوونی ڤیتامین و تایبەتمەندی یەکانیان ئەگەر کاتی خواردن چاك نەجوورێن و کاتێکیش چوونە نێو گەدە، گەدە ناتوانێ بیان گۆڕێت بۆ (شیلەی خۆراکی) لەبەرئەوە بەتایبەتی، ژنانی سك پڕ، پێویستە ئەو میوەو خۆراکانەی دەیانخۆن، باش بیانجوون، چونکە نەك کەڵکیان لێ وەرناگرن، بەڵکو پاش ماوەیەك گەدەیان ماندوو و تەمبەڵ و نەخۆش دەبێت و، تووشی بەدهەرسی و زەردوویی دەبن.

٧- نەخۆشی ترسناکی (ئایدز) لە ئەنجامی کرداری دزێوی نێربازی :

خوای گەورەو بەدەسەڵات، پیاوی بۆ ژن و ژنی بۆ پیاو دروست کردووە، تا یەکتر تەواو بکەن لەگەڵ یەکدا ژیانی هاوبەش پێك بێنن و، بەگۆڕینەوەی عیشق و خۆشەویستی ژیان شیرین و گەرم بکەن.

بەشێوەیەکی سروشتی، ژن بۆ پیاو و پیاو بۆ ژن غەریزەی جنسی

دەجولێت و هەموو پیاوێك خاوەنی غەریزەی جنسی یەو، ئەو غەریزەیەش تەنها لەڕێگای ژنەوە دەتوانێت دابین بکرێت کەدەبێتە هاوسەری ژینی، هەروەها ژنیش دیسان لەڕێگای پیاوێکەوە کە (مێرد) یەتی، دەتوانێ غەریزەی خۆی تێر بکات.

ئاوێزانی ژن و پیاو، یاسایەکی سروشتی ی و شەرعی و زانستی و ژیریی یە، هیچ ژن و پیاوێکی ساغ ئەگەر بۆ ماوەی چل پەنجا ساڵ ئاوێزانی جنسی پێکەوە بەهاوسەری ئەنجام بدەن، دووچاری نەخۆشی جنسی نایەن.

لەبەرئەوە لەڕوانگەی تەندروستی و زانستی یەوە، نزیکی و ئاوێزانی جنسی نێوان ژن و مێرد، کارێکی پێویست و پەسەندکراوەو، هەر شتێکیش کەلە ڕوانگەی زانستی و شەرعی یەوە پەسندکراو بێت، ئەوە سوودەکەی جێگای دوو دڵی و گومان نی یە، بەپێچەوانەشەوە، بێجگە لەئاوێزانی جنسی ژن و مێرد، بەفیڕۆدانی شەهوەت بەهەر ڕێگایەکی تر، دوور لەتەندروستی و شەرعی و ژیریی یەو، هەرە شتێکیش لەگەڵ زانست و شەرع و ژیریدا دژایەتی هەبێت، دووبارە زیان بەخش و ترسناکەو، بەگوناح دەژمێردرێت و، یەکێك لەکردارە هەر دزێوو نامرۆییەکانیش (نێربازیی) یە.

تا چەند ساڵێ لەمەوبەر، زۆر کەس پێیان وابوو نێربازی کارێکی زیان بەخش نی یە، لەو ڕوانگەوە هەتا لەوڵاتە پێشکەوتووەکانیشدا وەك (ئینگلیز – بەلجیك) دروشمی (مێرد کردنی پیاو بەپیاو) یان



لەبەرنامەو یاساکانی خۆیاندا هێنا بوو.

ئێستا دوای تێپەڕبوونی چەند ساڵ بەسەر ئەو بانگەوازە شەرم هێنەرەدا، بەهۆی پەیدابوونی نەخۆشی ی (ئایدز) و بڵاوبوونەوەی لەجیهانی ڕۆژئاوادا، هەموو هاواریان لێ هەستاوە کەنێربازیی بەواتای تر، ئاوێزانی جنسی غەیرە سروشتی ی نێوان دوو پیاو، چەند زیان و مەترسیەکی گەورەی هەیە.

لەبەرئەوە لەلای خۆمەوە هۆشیاری دەدەم بەگەنجەکان کەتەنها ڕێگای ڕاست و دروست و شەرعی و پەسەند بۆ ڕازی کردنی جنسی، تەنها ژن هێنانی شەرعی نێوان ژن و مێردەو بەس، گەنجەکانمان دەبێ تێ کۆشن هەرچی زووە پەتی ژیانی هاوبەشی ژن و مێردایەتییان لەگەڵ کچێکی هاومەبەستی خۆیان گرێ دەن تا لەخووە ناشیرین و بێزراوەکانی وەك نێربازیی و دەستپەڕ و خراپە... هتد، بەدووربن.

بەئەزموون سەلمێندراوە کەئەو کەسانەی لەکاتی خۆیدا ژن دێنن، هەرگیز تووشی بەڵای ماڵ وێرانکەری جنسیی نابن.

٨- دەرمانی قەڵەویی :

قەڵەویی جۆرە نەخۆشی یەکە لەئەنجامی کۆبوونەوەی چەوریی زیادو نیشاستەی نێو لەشی مرۆڤ پەیدادەبێت، کەسێك کەتەنها بەئەندازەی



پێویستی ی لەشی بخوات بەتایبەتی خواردنی برنج و ماکارۆنی[1] (١٦) و گۆشت و ڕۆنی ئاژەڵ، نابێتە مایەی قەڵەویی، قەڵەویش چەند نەخۆشی یەکی تر دروست دەکات، وەك :

أ- زیادبوونی چەوری لەش : جا ئەگەر ئەو چەوری یە لەدەوری دڵ کۆببێتەوە، بێ گومان ئەو کەسە تووشی نەخۆشی یەکانی دڵ و ڕاوەستانی کت و پڕی دڵ (سكتە) دەبێت.

ب- لاق ئێشان : ئاشکرایە کەلەشی ئینسان ئەگەر زیاد لەپێویست گران و کێشی لەشی زیادکات، ئەو گرانییە کێشێکی زیاد لەسەر پەیکەری ئێسقانەکانی لاق دروست دەکات و ئەوکاتە ئەو کەسە تووشی لاق ئێشەو ئازاری ئێسکەکان دەکات.

ج- هەناسە تەنگی : دیتوتە مرۆڤە قەڵەوەکان کاتێ بەڕێدا دەڕۆن، یان بەهەورازێکدا هەڵدەگەڕێن چۆن هانەهانیان تێ دەکەوێت و، بەزەحمەت هەناسە هەڵدەکێشن، ئەو ماندووبوونە لەڕادەبەدەرەش هەرلە نەخۆشی قەڵەویی پەیدادەبێ، چونکە چەوریی زیادی لەش، لەسەر دەزگای هەناسەش شوێنەوار دادەنێ و، مرۆڤی قەڵەو تووشی هەناسە تەنگی دەکات، ئەگەر کەسێکی قەڵەو کەسێکی ئاسایی

([1]) ماکارۆنی : خواردنێکە لەئاردی پەتاتە، یان ئاردی گەنم، بەشێوەی لوولەیی دروست دەکرێت.



پێشبڕکێ بکەن، حەتمەن کەسە ئاسایی یەکە دەیباتەوە.

د- ئـازاری کەلەکـە : کێـشی زیـادی لـەش ڕاسـتەوخۆ بـۆ سـەر پەراسـوەکانی کەلەکـە دێتـەوەو، وردە وردە ناتـەواو و بـێ هێزیـان دەکات،

پاش ماوەیەك مرۆڤە قەڵەوەکـە لەپەراسـوەکانی کەلەکەیـدا هەسـت بەئازار دەکات و هەرچەند قەڵەویی زیـاد بکـات ئازارەکەشـی زیـاد دەکات، قەڵەویی نیشانەی شوێنەواری نەخۆشی تریش پەیـدا دەکـات کەلێرەدا ناتوانین باسیان بکەین، بەڵام ئەوەنـدە بەسـە کەئـەو کەسـە دەبێتە ناونیشان و مایەی تێ ڕوانینـی بـست بەبـستی ورگ زلیـی و نـاڕێکی لاشـەیی و سـەر زلی و... هتـد، کەئـەوەش شـەرم و ناڕەحەتییەك بۆ ئەو کەسە دروست دەکات و وەك کوردەواریی گوتەنی : (دەبێتە گای قەرەبەش !).

ژنی قەڵەو، بەتایبەتی ژنی سك پڕ، ئەو کێشە زیادەیە شـوێنەواری لەسـەر ئێـسقانەکان و تەنانـەت دەمارەکانیـشی دادەنـێ و تووشـی ناڕەحەتی ی ڕوحی و تووڕەبوونی دەکـات، ئـەو ناڕەحەتییـەش نـەك تەنها بۆ ژنەکە، بەڵکو بۆ منداڵی نێو سکیشی زیان بەخشە ئێمـەش بۆ دەرمانی ئەو نەخۆشی یە بەتایبەت ژنانی سك پڕ، ئەو ڕێنوێنی یە خۆراکیە دەکەینە دیاری :



ا- لەبەیانیەوە کە لەخەو هەستا، هەتا سەعات چواری دوای نیوەڕۆ، بێجگە لەئاو هیچ شتێکی تر نەخوات، خۆی لەخواردنی قورس بپارێزێ.

ب- ئەگەر نەیتوانی ئەو ماوەیە بەبرسیەتی هەڵ کات، بابەیانییان بەنان و چای شیرین و کەمێك پەنیر برسیەتی لەشی دەرکات، لەجیاتی خواردنی برنج و گۆشت و دانەوێڵەش، با ڕۆبیان و ماسی و کەمێك نان بخوات، یان زەڵاتەیەك کەلەو ماددانەی خوارەوە پێك هاتبێ، بخوات (ئاوی لیمۆ، ئاوی بەرسیلەو سرکە، تەماتە، سەوزە، بەتایبەتی گەڵای کاهوو، ڕۆنی زەیتوون، خەیار) ئەو بەرنامە خۆراکییە، دەبێ لەسەری بەردەوام بێ هەتا قەڵەوییەکەی تەواو دەبێ، لەدوای خواردنیش پێویستە ماوەی (١٠) دەقیقە بێت و بچێت، تا خواردنەکەی هەرس کات و لەگەدەو ڕیخۆڵەکانیدا نەمێنێتەوە، دوای شەش مانگ بەکارهێنانی ئەو بەرنامە خۆراکییە، دەبینی چەوری ی لەشی بۆتە ئاوو، کێشەکەی (١٥) کیلۆ کەمی کردووەو،

زۆر چالاکەو لەئازاری کەلەکەو پەراسوەکان بەدوورە، ئەوکاتە ئەم شیعرەی سەعدی شیرازیی دێتەوە یاد،کەدەفەرموێت :

....

تێ بەڕی ڕۆژگارێك کە ژینت پڕ لەژەهر کات

جارێکی ڕۆژانی شیرینی تر وەك شەکر هات

....



٩- پێویستە لەدوای هەموو ئاوێزانێکی جنسیی پشوو بدەی :

پێویستە ژن و مێرد کاتی بێ کاری و حەسانەوە، کاری ئاوێزانی جنسی ئەنجام بدەن، یان هەردوو لا ئەگەر دەبوایە دوای چەند دەقیقەیەك لەماڵ بچنەدەر واچاکە لەئاوێزانی جنسی پارێز بکەن.

چاکترین کاتیش بۆ ئاوێزانی جنسی شەوە کەهەردووکیان لەکاتی حەسانەوەدان، پێویستە هەر ژن و مێردێك دوای ئاوێزانی جنسی، هەریەکەی یەك پەرداخ شەربەتی هەنگوین و لیمۆی تێکەڵ بخۆنەوە، تا وزە بەفیڕۆچووەکە قەرەبوو بکەنەوە، لەجێ ی خۆیدایە وەبیر ژن و مێردەکان بێنمەوە کەهەرگیز بەپێوە ئاوێزانی جنسی ئەنجام نەدەن، چونکە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر دەمارەکانی مێشك و چاوو پەراسووەکان.

١٠- ڕێنوێنی بۆ ئەو ژن و مێردانەی دووچاری نەزۆکی بوون:

نەزۆکی دوو جۆرە.

١- *نەزۆکی کاتی*

٢- *نەزۆکی زگماکی*



زۆر هەن لەو ژن و مێردانەی کەلە چەند ساڵی هەوەڵی شـووکردن و ژن هێنانیاندا لەبوونی منداڵ بـێ بەشـن، بـەڵام دوای چـەند سـاڵێك دەبنە خاوەنی منداڵ، یان هـەر لەیـەك دوو سـاڵی هەوەڵـدا، دەبنـە خاوەنی یەك منداڵ و، دوای چەندان ساڵ لـەبوونی منـداڵ بـێ بـەش دەبن. ئەو جۆرە ژن و مێردانە دووچاری ئەزۆکی کـاتی بـوون، بـەڵام نابێ غەم دایان گرێ و، بەرەچاوکردنی ئەو خاڵانەی خوارەوە پشتیوان بەخوا جارێکی تر دەبنەوە خاوەنی منداڵ :

أ- ئەگەر پیاوەکە تلیاك کێش بێ، دەبێ حەتمەن تەرکی ئـەو کـارە دزێوە بکات.

ب- ئەگەر ژن و مێرد لەئاوێزانی جنسی دا زیادە ڕەوییان کردبـێ، ئـەوە بـۆ سـەر دەزگـای زاوزێ ی پیـاو، بەتایبـەتی هێلکـەدان، پاڵەپەستۆیەك دروست بووەو، دەبێ ماوەی یـەك مـانگ لـەئاوێزانی جنسیی دوورکەونەوە، دەبێ ئەو پیاوە بەهۆی خـواردنی ڤیتامینـدارو چەور هێزی لەدەست چـووی خـۆی پەیدابکاتـەوە، پێویستیـشە دوای هـەر خواردنێـك، لانـی کـەم پـازدە دەقیقـە هاتووچـۆ بکـات. خواردنەکانیش ئەمانەی خوارەوەن :

(هێلکەی مریشکی تازە، جگەر، لۆبیـاو پیـواز، نیـسك و پیـواز، گوێز، گۆشتی ئاژەڵی نێر، هەنگوین و زەنجەفیل، شیلەی مۆز، ئـاوی گێزەرو شیری مـۆز، تـووی فـەرەنگی، کەللەسـەری چـۆلەکەو سـیرو بیبەری تازە، هەنجیر، شێلمی کوڵاو لەشیردا، چای دارچیندار).



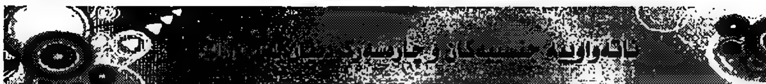
چەند ڕێنوێنی یەکی تری پێویست :

ژنان بەشێوەیەکی گشتی، مانگانە یەك جار بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك تووشی خوێن دانان دەبن، جا تەنها هەتا (١٠) دە ڕۆژی دوای پاك بوونەوەی ئامادەی منداڵ وەزگ کەوتنی هەیە، ئەو ژن و مێردانەی کەدەیانەوێ منداڵیان نەبێ بەباشترین شێوەی تەندروستی باهەتا (١٠) ڕۆژ دوای پاك بوونەوە نزیکی یەکتر نەکەون بۆ ئەنجام دانی ئاوێزانی جنسی.

ناسینی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ناتەواویی جنسیی :

هەندێك لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ناتەواویی جنسیی، لەچۆنیەتی و ساغی و تەندروستی ئەندامەکانی لەشەوە سەرچاوە دەگرن، هەندێکیشیان لەڕەفتارو خووی ناپەسندی خودی کەسەکەوە پەیدا دەبن.

کەسێك کەلە ئەنجامی ڕووداوێکەوە، ئەندامێکی خۆی لەدەست دەدات، ئەوە هیچ ئیرادێکی لێ ناگیرێ، یان ئەو کەسانەی کەهەر لەکاتی لەدایك بوونیان تووشی کەم ئەندامی بوون. لێرەدا ئێمە باسی ئەو هۆکارانە دەکەین کەبۆ سەر نارێکی ی لاشەی کۆرپەی نێو سکی دایك کاریگەرن :



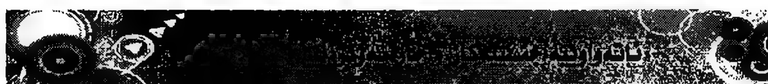
١- خزمایەتیی نێوان ژن و مێرد :

شتێکی سەلمێندراوەو دەقاو دەق لەگەڵ فەرموودەی پێغەمبەری ئیسلام (د. خ) دێتەوە، کەئەو زاواو بووکانەی کە خزمایەتییان هەیە، وەك (کوڕە مام و کچە مام، کوڕە خاڵ و کچە خاڵ و... هتد) منداڵەکانیان یان لاوازن یان کەم ئەندام، کچە مامێك کەمێردەکەی کوڕە مامیەتی ئەو کۆرپەلەیەی کەلە زگی دایە، بەهۆی هاو خوێنی و خزمایەتی نێوانیان، تووشی نەخۆشیەکی گوازراوە دەبێ لەڕێگای هاو خوێنی دایك و باوکییەوە، کاتێکیش کەئەو کۆرپەلەیە هاتە سەر دونیاو گەورە بوو، ئەو ناتەواویە لاشەیی یە هەتا دوا تەمەنی یەخەگیریەتی، شتێکی ئاشکراشە کەئەو منداڵە لەبارەی ناتەواویەکەی هیچ تاوانێکی نی یە.

پێویستە لێرەدا وەبیر ئەو کچ و کوڕانە بێنمەوە کە دەیانەوێ ژن بێنن یان شووبکەن، با بەخزمی نزیك و هاوخوێنی خۆیان شوو نەکەن و ژنیان لێ نەهێنن ئەگەر نەشتان توانی ئەوە بکەن، ئەوە پێویستە کە پێش ژن هێنان و شووکردن، بچنە لای پزیشکی تایبەت بەو مەبەستە، تانەبنە خاوەنی منداڵی کەم ئەندام کەهۆی ناتەواویی ئەو منداڵە لەگەردنی دایك و باوکی دایە.

٢- ڕەچاو نەکردنی ڕێگا تەندروستی یەکان لەلایەن ژنانی سك پڕەوە:

زۆر لەژنان، لەدوای شووکردن، بەتایبەت دوای منداڵ وەسك



کەوتنیان، ڕێگا تەندروستی یەکان فەرامۆش دەکەن و، ئەوەش دەبێتە هۆی ئازار دیتنی کۆرپەلەی ناو سکیان، بۆ نموونە : دایك دەبێ لەکاتی سك پڕی دا، بەتایبەت سێ مانگی هەوەڵی سك پڕی لەهەڵگرتنی شتی گران و بازدان خۆی بپارێزێ، دەنا هەم سەلامەتی لەشی خۆی پارێزراو نابێ، هەم دەبێتە هۆی ناتەواویی کۆرپەلەی نێو سکی.

٣- شەڕو کێشەی نێوان ژن و مێرد :

ئەگەر خوانەخواستە کێشەی ژن و مێرد گەیشتە ڕاددەی لێدان و پێدادان، ئەوە یەك شەق بەسە بۆسەر کۆرپەلەی نێو زگی دایك کە ناتەواوو کەم ئەندام بێت.

ئەو هۆکارانەی بەدەستی خۆت دەبنە هۆی ناتەواویی جنسیی :

أ- ڕژانی مەنی لەکاتی لاویدا :

پێویستە وەبیر لاوەکان بێنمەوە کەلە خۆڕا ڕژاندنی مەنی دەبێتە هۆی لاوازیی لاشەو ئەندامەکانی و، لەبیرچوونەوەو دوودڵی و دڵەڕاوکێ لەکاتی ژن هێنان و دوای ژن هێنان دا، چ جای ئەوەی کەهەمیشە واهەست دەکەی کەلەنێو کۆمەڵدا مرۆڤێکی تاوانباری و، لەدەروونیشەوە گوناحەکانت ئازارت دەدەن و، خۆت بەکەسێکی بێزراوو قێزەون دێتە بەرچاو، هەروەها غیرەت و شەهامەتت کەم دەبێتەوەو، دەبیە مرۆڤێکی ترسنۆك.



ب- خواردنی خراپ:

مرۆڤ چ کوڕ چ کچ،پێویستە بۆ گەشەو نەش و نمای لەشی خواردنی چاك و ڤیتامیندار بخوات، کچان دەبێ لەو خواردنانەی کە هۆرمۆنی پیاوانە زیاد دەکەن خۆبپارێزن و، هەوڵ دەن خواردنی جۆراوجۆر بخۆن.

ج- خواردنەوەی ماددە هۆش بەرەکان :

ماددە هۆش بەرەکان بەگشتی شوێنەواری خراپ لەسەر مرۆڤ بەجێ دێڵن و، تووشی ناتەواویی جنسی دەکەن. کەسێك کەخاوەنی دەماغی تەواو نەبێت، ناتوانێت ئاوێزانی جنسی بەشێوەی پێویست ئەنجام بدات و، زۆر جاریش دەبێتە مایەی جیابوونەوەی ژن و مێرد و ماڵی گەرم و گوڕی خێزانداری ساردو سڕو چۆڵ دەبێت، لەبەرئەوە ئامۆژگاریم بۆ ئەو کەسانەی (ژن و پیاو) کەگرفتاری دەستی ماددە بێ هۆش کەرەکانن وەکو (عەرەق، بیرە، تلیاك، حەشیش،... هتد) ئەوەیە کە هەرچی زووە وازیان لێ بێنن و لێ یان دوورکەونەوە.

د- کێشانی جگەرەو هاوشێوەکانی :

لەوانەیە زۆر کەس بپرسێت کێشانی جگەرە چۆن دەبێتە ناتەواویی جنسی؟! لەوەڵامی ئەو کەسانەدا دەڵێم دووکەڵی جگەرە ماددەی



ژەهری (نیکۆتین) [1] [17] ی تێدایە، دەتوانێت لەسەر دەزگـای هـەرس شـوێنەواری خـراپ بـەجێ بێڵـێ و، مـرۆڤ وردە وردە تووشـی بـێ ئیشتیایی کات، ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن، دەزانـن ئەگـەر پێش خواردن بیکێشن، چەند تامێکی نـاخۆش پـێش لـە ئیـشتییای خواردنیان دەگرێ، کەسێکیش ئەگەر بەبێ مـەیلی و بـێ ئیـشتیایی خواردن بخوات، ماددەی خۆراکی پێویست ناگـات بەبەشـەکانی تـری لەش، بۆیە ئەو کەسە وردە وردە کزو لاواز دەبێ و نـاتوانێ ئـاوێزانی جنـسی ئـەنجام بـدات، بالـەوەش هەرگـەڕێین کـەبۆنی نـاخۆش کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر ئاوێزان، هـەروەك لەپێـشەوە باسمان کرد. هۆشیاری دەدەم بەگەنجەکان چ کوڕ چ کچ، چ ژن چ پیاو، کەخۆیان لەکێشانی جگەرەو نێرگەلەو حەشـیش و هیرۆیـین [2] [18] ... هتد، بپارێزن.

هـ- شەڕ فرۆشتن و دارکاریی :

بەداخەوە هەندێك لەلاوەکان هەن لەبەر لـەخۆبایی بـوون و لـووت بەرزییان، لەبەرامبەر بـچووکترین شـت دەسـەڵاتی خۆیـان لەدەسـت دەدەنـو، دەکەونـە دارکـاریی و چەقوکێـشی بەرامبەرەکـەیان یـان

(1) نیکۆتین : ماددەیەکە لەگەڵای توتن دەردەهێنرێت.

(2) هیرۆیین : ماددەیەکی بێ هۆش کەرەو وەك جگەرە دەکێشرێت لـەجۆری (مـۆرفین) و (کۆکائین) ە، بەڵام لەوان کوشندەترو کاریگەرترە.



بەکارهێنانی ترنج و میلەی تیژ کەتەنها یەك پێلاقە بەسە بەدەزگای زاوزێ ی بکەوێت و هەتا هەتایە بەمرۆڤێکی ناتەواوو کەم ئەندام بیهێڵێتەوە... هوشیاریی بەگەنج و لاوەکان دەدەم کەبە هەموو شێوەیەك لەشەڕو کێشەو دارکاریی و پەنابردن بۆ ئامێر پارێز بکەن، بۆ دەبێ وەختێك یاساو دەوڵەت باڵا دەست بێ، بەشێوەیەکی ئاژەڵی بکەونە گیانی کەسێکی هاوڕەگەزی خۆیان، بەقسەی شاعیر کەدەڵێ :

....

چونکە ئەمەنی مرۆڤ بریتی یە لەکێشە

ژیرە ئەو کەسەی مست نادا لەدرێشە

....

لەو کێشانەی کەدێنە پێش، پێویستە مرۆڤ هەوڵ دات بەجوانی و ژیرانە لەهەڵەی بەرامبەرەکەی چاوپۆشی بکات و، وەهەڵەی گەورەش بۆ یاساو بەرنامەی وڵات بگەڕێتەوەو بەشەڕو دارکاریش هیچ ئاواتێك نایەتەدی، بەڵکو ئەوە دەیان ئاواتت لەدەست دەدات.

و- تلیاك کێشان :

تلیاك شیلەیەکە لەگەڵای گوڵە خەشخاش دەگیرێت، خاوەنی (ئەلکلۆئید) ێکی جۆراو جۆرە، لەوانە (مۆرافین، کوداین، ئارکۆنین،



نارسێئین،... هتد) لەهەر گرامێکی تلیاك دا پێنج سانتی گرام مۆرفین هەیە، تامی زۆر تاڵەو بۆنێکی تایبەتی ی هەیە، لەئاودا دەتوێتەوە، بۆ کۆکەو ڕەوانی باشە، بەڵام زۆر خواردنی بۆڕی هەناسەو گەدە دەڕزێنێت، کرداری هەرس دژوار دەکات و مرۆڤ تینوو دەکات و بەئەندازەی دوو سانتی گرام کار لەدەماغ دەکات و زۆر کوشندەیە. ماددەیەکی بێ هۆش کەرەو کێشانی لەماوەی دووساڵدا، مرۆڤ تووشی ناتەواویی لاشەیی و جنسی دەکات.

مرۆڤی تلیاك کێش هەرگیز ناتوانێت وەکو پێویست ڕەزامەندیی ژنەکەی لەکاری ئاوێزانی جنسی دا دابین بکات لەبەرئەوە زۆرجار دەبێتە مایەی هەڵوەشانەوەی خێزان.

ز- شووکردن و ژن هێنانی ناوەخت :

ئەندامەکانی تەواوی لەش، بەتایبەتی دەزگای زاوزێ پێویستییان بەکات و وەختێکی دیاری کراوو کامڵ هەیە بۆ بنیات نانی خێزانداریێتی، ئەگەر پێش ئەوەی ئەندامی زاوزێ گەشەی سروشتی خۆی تەواو بکات، خێزان پێکەوەنێین دیارە ئەو ئەندامە بەناکاملی دەمێنێتەوە پێش لەگەشەو نەش و نمای دەگرین.

کچ و کوڕێك کەهێشتا نەگەیشتوونەتە ساڵی بلۆغ بوون، یان بالق بوون، ئەندامەکانیان کزو لاوازن، ئەگەر شوو بکەن یان ژن بێنن، ئاشکرایە کەئەو کارە ناوەختە لەسەر پێکهاتەی لەشیان شوێنەواری

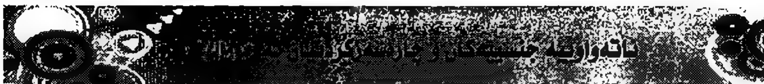


خراپ دادەنێ و پێشگیریی لەگەشەی ئەندامەکانی لەش دەکات، ئەوەش بەسە کەتووشی نەخۆشی و ناتەواویی زیان بەخشی لەشی و جنسی بکات.

لەئێراندا[1] سالّی بلۆغ بوون بەسە بۆ ئەو کچ و کورانەی دەیانەوێ زەماوەند بکەن، بەلاّم لەهەموو شتێکدا شاز هەیە، بۆ نموونە : کچ یان کوڕێك گەیشتوونەتە سالّی بلۆغ بوون و لەڕوانگەی شەرع و یاسا هیچ ڕێگرێکییان نی یە، بەلاّم لەهەمان کات دا، ئەو کچ و کوڕە بەهۆی لاوازیی پەیکەری لەشیان، یان ناتەواوییان، یاسای پزیشکی ئەو زەماوەندە ڕادەگرێ، تا بەهۆی دەرمان و چارەسەرەوە بەگەشەی تەواوی لەش دەگەن و، ئەو کاتە زەماوەند دەکەن.

لەولاّتێکی وەك هیند، تاپێش ڕاپەڕینی خەلّکی دژی ئیمپریالیزم کچ و کورانی نابالّغ لەتەمەنی (١٠ – ١٢) سالّی دا زەماوەندیان دەکردو ئیدی ئەو کچانە بەبچووکی دەبوونە دایك و منداڵیان دەبوو، بەلاّم هەمان زەماوەندی ناوەخت شوێنەواری خراپی لەسەر لەشی دایکەکە دادەناو ئەو منداڵانەی پەیدا دەبوون وردو لاوازو نەخۆش بوون، لەبەرئەوە ڕادەی مردن لەهیندوستاندا زۆر لەسەرێ بوو، هەروەها ئەو منداڵانەی کەلەو دایکە کەم تەمەنانە پەیدا دەبوون لەڕوانگەی هۆش و بیروتواناوە لەوپەڕی دواوە بوون لەبەرئەوەیە

([1]) لەکوردەواریشدا هەروایە – وەرگێڕ –



کەخەڵکی هیند بەخەڵکێکی کزو لاوازو گەشە نەکردوو پێش بینی دەکرێن، سەیر لەوەدایە کەهیند ئەو هەموو لاوە ناتەواوو گەشەنەکردوانە دەبینێ، کەلە ئەنجامی زەماوەندی ناوەختەوە پەیدابوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، نەك هەر رێ لەو زەماوەندە ناوەختانە ناگرێ، بەڵکو هانیشیان دەدات.

هۆشیاریی بەکورو کچان دەدەم کەهەتا ساڵی بلۆغ بوون و دامەزرانی پەیکەری لەشیان و کامڵ بوونی ئەندامی زاوزێیان، زەماوەند نەکەن، تاهەم سەلامەتی ی خۆیان پارێزراو بێ و، هەم منداڵی ساغ و تەندروست پێشکەشی کۆمەڵ بکەن.

لەمەسەلەی جنسی دا زیادەڕەویی مەکەن

خوای گەورە نازو نیعمەتی فراوانی بەسەر مرۆڤدا ڕشتووە، کەئەو نیعمەتانەش مایەی خۆش گوزەرانی و بەختیاریی ئەو کەسەن. ئەو نیعمەتانە دەبێ بپارێزرێن و، لەبەرامبەریاندا سوپاسی خوا بکرێ نیعمەتەکانی خوا دەبێت، ژیرانە سوودیان لێ ببینرێت و ڕژدی و زیادەڕەوییان تێدا نەکرێت، دەنا دەبنە مایەی زیان و پەشیمانی.

باران بۆ ڕواندنی سەوزەو گیا، زۆر بەسوودە، بەڵام ئەگەر زیاد لە پێویست باریی، دەبێتە لافاوو ئەگەر بەربەستێکی لەپێش دروست نەکرێت، ماڵ و خانوو وێران دەکات.

بەهەمان شێوەش، زیادەڕەویی لەئاوێزانی جنسی دا لەنێوان ژن و



مێرددا، مـرۆڤ تووشـی ناتـەواویی لەشـی و جنـسی و زوو پیربـوون دەکات، هەرچەندە شتێکی حەڵاڵ و ڕێگا پێ دراویشە.

ئەو خواردنانەی دەیـانخۆین، لـەدوای ئـەوەی کـەکرداری گۆڕینیـان بەدوادا دێت بەشێکیان سەرفی هێـزی شـەهوەت دەبـێ کەلـەڕێگای ئاوێزانی جنسی یەوە ئەو هێزە شەهوەتی یـە بـەتاڵ دەکرێتـەوە، جـا لەبەرئەوەی هێزی شەهوەت سنووردارە، پێویستە ڕێژەکەی بپارێزرێت، چونکە زیادەڕەویەکەی دەبێتە مایەی لەدەست دانی ئەو هێـزە دابـین کـراوەی کـەبۆ (بیـنین و بیـستن و چـێژتن و ژیریـی و... هتـد) زۆر پێویستە. زیادەڕەویی لەئاوێزانی جنسی دا، دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ نەتوانێ لەبەرامبەر سەرمادا خـۆی ڕاگـرێ. خوشـکی بـەڕێز، بـرای خۆشەویست، تابۆتان دەکرێ لەئاوێزانی جنسیدا زیـادەڕۆیی مەکـەن، تا بەگەنجی پیرو بەسـاغی ناتـەواو نـەبن، بـەڵکو ڕادەو ئەنـدازە بـۆ ئاوێزانەکەتان دانێن، بەدەردی شاعیر دەڵێ:

....

سەرەتای ژینـــتە، بەینـــە نابەینێ

بیری ئەمرۆکە خۆش بەختی سبەینێ

....

چەند خۆشە مرۆڤ چ ژن بێ چ پیـاو، لەتەمـەنی شەسـت سـاڵی دا بەئاسانی بتوانێت کتێب و ڕۆژنامە بخوێنێتـەوەو، گـوێ لـەگۆرانی و



مۆسیقا ڕابگرێ و دڵ و مێشکی جوان کاربکەن و، ئەندام و قەدی ڕاست و ڕێك بێت، ئەوانە هەموو بۆ کەسانێکن، کەلە ئاوێزانی جنسی دا زیادەڕۆیی ناکەن.

خواردنی چاك پێشگیری لە پیریی و نەخۆشی دەکات

خواردنی چاك و وزەبەخش، بۆ لەشی مرۆڤ پێویستەو تەندروستی ئەو کەسە ڕادەگرێ و، بەتایبەتی هێزی جنسی ئەو کەسە هاوسەنگ و ساغ دەهێڵێتەوە، ئەوەی خوارەوەش ئەو خواردن و میوەو سەوزانەن، کەبۆ لەش پێویستن :

١- هێلکەی مریشك بەئەندازەیەکی کەم.

٢- جگەرو دڵ و گورچیلە.

٣- ورگدانی کارو بەرخ.

٤- سەروپێ.

٥- لۆبیاو نیسك.

٦- تەرەپیواز.

٧- هەنگوینی سروشتی (خۆماڵی).

٨- توو، هەرمێ، لیمۆی ترش، لالەنگی، پرتەقاڵ، ترێ، مۆز، گوێز، بادام، فستق، ئالوبالو، گێلاس، هەنار، هەنجیر، کاڵەك، سێو.

٩- ئاوی گێزەر یان گێزەری ڕەندەکراو، یان نیوە کولاّو یان



مرەباکەی.

١٠- قەیاغ.

١١- زەنجەفیل.

١٢- کەبابی بەرخی نێر.

١٣- چەڵتووک.

١٤- گەنمە کوتاو.

١٥- شیر.

١٦- شێلمی کوڵاو لەشیردا.

١٧- کەللەی چۆلەکە کەدەتوانی لەشۆرباودا بەکاری بێنی.

١٨- کەلەرم و پیوازو بیبەر.

١٩- نانی جۆ.

٢٠- قاورمە.

٢١- کاهوو.

هەڵبژاردنی هاوسەر :

پێغەمبەری ئیسلام (ص) دەفەرموویت : هەر کەسە بۆ مەبەستێك ژن دێنیَ، هەیە بۆ ماڵی دونیا، هەیە بۆ جوانی ی، هەیە بۆ ناوبانگ، هەیە لەبەر زۆریی و نەسەبی، هەیە لەبەر ڕەوشت و دینەکەی، کە پێغەمبەر (ص) ئەوەی کۆتایی پەسەند کردووەو پێی وایە ئەوەی وابێت گرەوی ژیانی بردۆتەوە.



دکتۆر (سیلوانوس استال) لەکتێبی (ئەوەی یەك گەنج دەبێ بیزانێ) دا دەڵێت : گەورەترین بەدبەختی ی یان خۆش بەختی ی، لەهەڵبژاردنی چاکی و خراپی هاوسەر دایە، پیاوێك کەبێ ژن خۆی دەهێڵێتەوە، گوناهبارە. لەهەڵبژاردنی هاوسەردا، پەلەمەکەو کوێرانە بڕیار مەدە، هەوڵ دە خەسڵەتە چاکەکانی ژن لەدڵ بگریت.

ئەگەر هەڵبژاردەی تۆ لەهاوسەریدا، کچێکی ئەزموون نەدیدەو منداڵ کاربێت، ئەوە دەبێ چاوەڕوانی سەرەنجامێکی ناخۆش بیت، کە درەنگ یا زوو ئاشکرا دەبێت.

بناغەی مەحکەم و دامەزراوو بەردەوامیش لەهەڵبژاردنی هاوسەرێتی یەکی بەختیاردا، ئەم شتانەی خوارەوەن :

١- ڕەسەنایەتیی :

بۆ هەر پیاوێك ژنێك پێویستە کەداوێن پاك و بەوەفاو ڕەسەن بێ و، ئامادەیی تەواوی هەبێ بۆ ئەرکە جنسی یەکان.

وەفاداریی و ڕێزگرتنی مێردو ئامادەیی بۆ کاری جنسی و هاودینی، بنچینەی دامەزراندنی هاوسەرێتیین، جوانی ی بەژن و باڵاو سپیەتی دەم و چاوو، قەڵەویی ئەندامەکانیش، بەشێکی ئەو مەبەستەن، لاوێك کە لەگەڵ کچێکی جوان و دڵفڕێندا پەیوەندیی دەگرێت، بەڵام ئەو ژنە ئەرکە سەختەکانی هاوسەرێتی قبووڵ ناکات، بێجگە لەمەینەت و دەردەسەریی هیچ شتێکی تر بۆ ماڵی



مێردەکەی ناهێنێ.

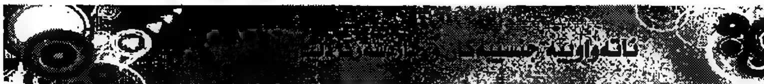
چ جای ئەوەی کەئەو ژن و مێردە خاوەنی منداڵ بن، ئایا دەبێت چ چارەڕەشی و نەهامەتییەك هەڕەشە لەچارەنووسی ئەو منداڵە بێ گوناهانە بکات ؟ ! !

٢- تام و چێژی ئاوێزان :

هەموو ژن هێنان و شووکردنێك، دەبێ وابێ کە ژن و مێرد بتوانن لەلایەنی جنسی یەوە یەکتر ڕازیی بکەن، چونکە چ ژن چ پیاو، ئەگەر نەتوانی لایەنی جنسی هاوسەرەکەی تێر بکات، ئەوە بەشێوەیەکی خۆنەویستی لەیەکتری دوور دەکەونەوەو، ئەوەش دەبێتە هۆی ساردو سڕیی و کەم مەیلی ی نێوانیان و، ئایندەیەکی تاریك چاوەڕوانیان دەکات.

هەر کوڕو کچێك کەدەیانەوێ ژن بێنن، یان شوو بکەن، پێویستە یەکەم جار لەتوانای جنسییان دڵنیابن. هەندێ لەکەم مەیلیی و بێ حاڵیی کوڕان و کچان لەوەختی شووکردن و ژن هێنان، بەچوونە لای پزیشکی پسپۆڕی تایبەت بەو ناتەواوییە، چاك دەبێت.

کوڕێك کەبۆ ژن هێنان و، کچێك کەبۆ شوکردن هیچ ئامادەیی یەکی جنسی لەخۆیاندا بەدیی ناکەن و، دوای چوونە لای دکتۆری تایبەتیش هەر ئامادەییان نی یە، واچاکە هەتا ئامادەیی تەواویان نەبێت خۆیان لەژن هێنان و شووکردن بپارێزن.



٣- سەلامەتیی دەروونی :

پیاوێکی شێت، یان ژنێك کە تووشی نەخۆشـی دەروونـی (گێلـی و خێلی و گێژیی و شەلیی) بووبێ، ناتوانێ ئەرکی خێزانـداریی بـەڕێوە بەرێ و، ڕەنگە کارەساتی خراپی بـەدوادا بێـت، هـەر ژن و پیاوێـك کەدەیانەوێ زەماوەند بکەن دەبێ لەسەلامەتی ی دەروونی داواکـراوو داوا لێ کراوەکەیان دڵنیابن، تا بناغـەی ژینـی هاوسـەرێتییان چـاك دامەزرێت.

نابێ ئەوەشمان لەیادبچێ، کەهـەموو کەسـێك گرفتـی دەروونیـی و لاوازی هەر هەیە، هەڵـچوون و دابـەزینی کـاتی دەروونـی ی لەهـەر کەسێکدا لەنەخۆشی یە دەروونی یەکانی وەکو نەبوونی سەلامەتی ی جنسی، واتە : شێتی، گێلی، بێ ئـابڕویی، بـێ شـەرمی بەتایبـەتی لەئاوێزاندا، ناژمێررێن.

ژن و مێردێك کەخاوەنی ئەو نەخۆشیانە بن بۆ هاوسـەرێتی گونجـاو نین.

٤- هەوەس بازیی :

پیاوێك کەچەند جار ژنی هێنابێ و، تەلاقی دابێ، ئەوە بێ گومـان بۆ هاوسەرێتی یەکی دامەزراوو گونجاو لـەبار نـی یـەو، بەکەسـێکی



هەلپەرست و هەوەسباز لەنێو کۆمەڵدا، دەناسرێت. ئەو ژنەش کەچەند مێردێك دەکات بەژنێکی بێ حەیاو بەرەڵلا لەقەڵەم دەدرێت، ئەو دوو چینانە بۆ هاوسەرێتی لەبارنین.

لەسەر هەر ژن و مێردێك پێویستە، لەوەفداریی و پاکیی هاوسەری ئایندەی خۆی دڵنیابێ، تا ژیانێکی کامەران و شاد ببەنە سەر.

٥- مەستی ی بەهۆی مادده بێ هۆش کەرەکانەوە :

مەستی دیاردەیەکی ڕووخێنەرە بۆ ساختمانی بناغە داڕێژراوی هاوسەرێتی، کەسێك کەمەستی مادده بێ هۆش کەرەکانی وەك (هیرۆیین، مۆرفین، تلیاك) ە، یان سەر گەرمی قومارە ئەوە بەکەڵکی ژیانی هاوبەش نایێت، چونکە ئەوە بەدەستی خۆی ئاگر لەژیانی خۆی بەردەدات، کەسێکیش وەفای بۆ ماڵی خۆی نەبێ، بەکەڵکی خەڵك و کۆمەڵیش نایێت.

لەبەرئەوە لەسەر هەر ژنێك پێویستە کاتێك وەڵامی ئەرێ ی داخوازی کەرەکەی دەداتەوە، بەهۆی لێکۆڵینەوەی وردی خۆی و دڵسۆزانی، دڵنیابێ کەئەو کەسە مەستی هیچ یەکێك لەمادده بێ هۆش کەرەکان و سەر گەرمی هیچ جۆرە قومارێك کەلە ڕوانگەی شەرع و یاساوە تاوان و یاساغن، نییە تاهەم ژیانی خۆی و هەم هی منداڵەکانی مسۆگەرو کامەران بێ.



٦- بژێویی لەلایەن پیاوەوە :

پیاوێك کەدەیەوێ ژن بێنێ و، ببێتە خاوەنی منداڵ دەبێ بژێویی ئابڕوومەندانەی خێزان و منداڵەکانی پەیدا بکات، چونکە دەرامەتی بژێوی خێزان لەئەستۆی ئەو دایە، چەندایەتی بژێو شتێك نییە، بەلام لەچۆنیەتی پەیداکردنی بژێو بەرپرسیارە لای خوا.

زۆرن ئەو کەسانەی پێداویستی یەکانی ژیانیان مەیسەرن، بەلام نەیانتوانیوە بەختیاریی و کامەرانی بۆ خێزان دروست بکەن، بەپێچەوانەشەوە زۆر کەسی هەژار بەدەرامەتێکی کەمەوە لەنێو خێزانێکی بەختەوەردا ژین دەبەنە سەر. پیاو پێویستە لەبەرامبەر خێزانەکەیدا، هەست بە بەرپرسیاریی بکات و، کەم و زۆر بتوانێ ژیانی خێزان مسۆگەر بکات.

کامەرانی میراتی نی یەو، بێجگە لەخوا هیچ کەس ناتوانێ بڵێ کامەرانی تێرو تەسەل لەکێ و لەچی دایە، لەوانەیە پیاوێك بەرەزامەندیی خۆی داخوازیی ژنێکی دڵخوازی خۆی بکات، بەلام پاش ماوەیەك بۆ یەکێکی (بەوتەی خۆی) هاوکوفی خۆی دەستی خۆی بشکێنێتەوە، ژنیش هەروا.

زۆر ژن هێنان و شووکردنی نەدیتراوو نەناسراویش، سەرەنجامێکی خێرو چاکی هەبووە، بەلام لەڕوانگەی شەریعەتی ئیسلامەوە ئەوە ڕاست نی یە، دەبێ چ ژن چ پیاو، گلێنەی چاوی یەکتریش تەماشاکەن.



دین و ڕەوشتی جوانیش، باشترین پارسەنگی هاوسەنگ کردنی تەرازووی ژیانی هاوسەریی و، بەهێزترین دەستەبەری بەختیاریی خێزان و، ژیانێکی سەرفرازن.

ڕێگاکانی خۆپاراستن لەناتەواویە جنسی یەکان

١- تاشینی مووەکانی دەوروبەری کۆئەندامی زاوزێ لەنێرو مێ دا هەرچەندە ئەو سوودانەی لای خوارەوەشی هەیە.

* پارێزگاری لەلەش لەو شوێنانەی کەمووەکان دایان پۆشیوە.
* یارمەتی گەشەی لولەکانی خوێن دەدات لەماوەی چالاکی جنسی دا.
* پاراستنی ناوچەی زێ لەبەریەك کەوتنە دەرەکی یەکاندا.
* هەرگیز ئەو موانە لەگەڵ مووەکانی بن هەنگڵدا فەرامۆش مەکەو هەموو چل ڕۆژێك بییان تراشە.

٢- گرنگی بەخەتەنەکردی (نێر) بدە، چونکە ئەو زیانانەی لای خوارەوەی لێ دەکەوێتەوە.

* هەوکردن و کەڵەکە بوونی چڵك و چەپەر لەسەر ئەندامی زاوزێ.
* لاچوونی بۆنێکی قێزەون کەلە ناو چەرمی سەری توڵ دا پەیدا دەبێ.
* ڕزگاربوونی ئەندامی زاوزێ لەدەردراوە چەوریەکان و بۆگەن بوونیان.
* بەدوور بوون لەنەخۆشی زوهەری کەنەخۆشی یەکی جنسی یەو ڤایرۆسەکەی تەنها لەلەشی مرۆڤدا دەژی.



* کەم بوونەوەی گومانی شێرپەنجە کەزیاتر لەو وڵاتانەدا تەشەنە دەکات کەگرنگی بە خەتەنەکردن نادەن.
* خەتەنەکردنی منداڵ، دووری دەخاتەوە لەمیزکردنی خۆنەویست.
* خەتەنەکردن دوورت دەخاتەوە لەدەستپەڕ، چونکە زۆر جاران ئەو خرووەی سەری تولْ دەبێتە مایەی دەست تێوەردان و پاشان خوو پێوەگرتن.
* خەتەنەکراوەکان دەتوانن زیاتر بەردەوامی بەچالاکی جنسی بدەن و زیاتر چێژ وەربگرن.

٣- پاك ڕاگرتنی پێش و پاش کەئەو سوودانەی هەیە.

* پاك کردنەوەی پاش و پێش لەدوای پاشەڕۆك مەترسی میکرۆب کەم دەکاتەوە.
* ڕامالّینی بۆنی ناخۆش کەلە ئەنجامی پاشماوەی پاشەڕۆکدا پەیدا دەبێ.
* دوورت دەخاتەوە لەنەخۆشی.

٤- خۆ شوشتن کەئەو سوودانەی هەیە.

* خۆشووشتن لەدوای هەر جووت بوونێك لەش چالاك دەکات و بۆنی لەش ناهێڵێ.
* بەدوورت دەخاتەوە لەو نەخۆشیانەی کەلەئەنجامی پیسی دا پەیدا دەبن.

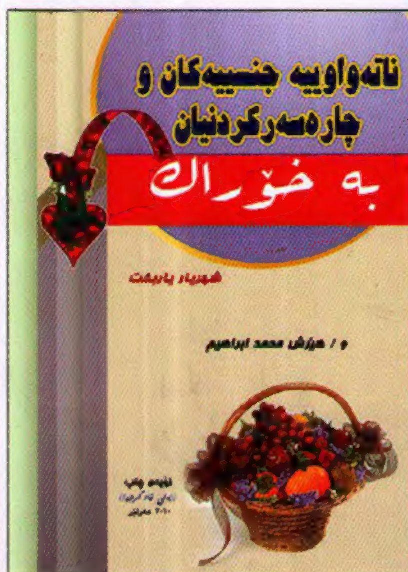


پێرست









ناتەواویی جنسی بریتی یەلە پەک کەوتنی پیاو لەئەنجام دانی چالاکی جنسی و هاوخەوی لەگەلا ژن دا، ئەویشیان بەهۆی نەخۆشی یەوەیە یان گرفتێکی لاوەکی یە وەک شەرم و بڕوا بەخۆنەبوون، بەلام لەژن دا بریتی یە لەنەمانی حەزی جنسی و پەست بوون لەڕەگەزی پیاوو ئەو کاتە لەجیاتی چێژ وەرگرتن لەهاوخەویی، ئازار دەچێژێ و تووشی دلەڕاوکێی دەکات.

بلاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بلاوکردنەوە
٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨
هەولێر - کوردستان - عێراق

نرخی 2000 دینارە